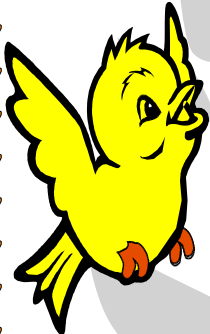
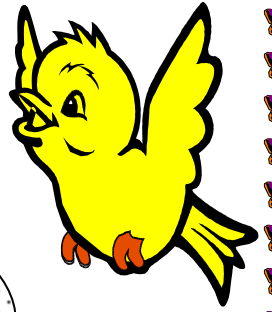




الكابتن

فى علم النفس

للتأهوية العامة



الاسم :

أعداد الاستاذ / علي عبد العليم

م / 01111964734 / 01286516001

أولاً : علم النفس

الجزء الاول

الوحدة الاولى : الذكاء والتعلم

الفصل الاول : الذكاء الواحد والذكاءات المتعددة

الفصل الثاني : نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية

الفصل الثالث : مبادئ التعلم الجيد واسس الاستذكار الفعال

الوحدة الثانية : النمو الانساني

الفصل الاول : النمو . تعريفه ومبادئه والعوامل المؤثرة فيه

الفصل الثاني : النمو في مرحلة الطفولة (الرضاعة / المبكرة / الوسطي والمتأخرة)

الفصل الثالث : النمو في المراهقة

الوحدة الثالثة : الشخصية وأساليب التوافق النفسي والاجتماعي

الفصل الاول : الشخصية

الفصل الثاني : الاتجاهات والقيم

الفصل الثالث : اساليب التوافق

الفصل الرابع : اساليب حل الصراع ومواجهة الاحباطات

الوحدة الاولى

الذكاء و التعلم

الفصل الاول : الذكاء الواحد والذكاءات المتعددة

لا يوجد اتفاق حول طبيعة الذكاء حتى الان بسبب:-

- 1- الاختلاف فى فهم طبيعية الذكاء مما أدى الى التنوع فى كيفية دراسته وقياسه .
- 2- قد يرجع الاختلاف الى (أن الذكاء ليس شيئاً مادياً محسوساً ولا يقاس بشكل مباشر) مثل : الطول والوزن والحجم والمساحة

تطور مفهوم الذكاء بين العلماء والفلاسفة IQ

المفهوم الفلسفى	المفهوم البيولوجى	المفهوم الاجتماعى	المفهوم النفسى
يرى ارسطو ان النفس الدنياهى التى تقوم بالوظائف الحيوية التى تقوم بها كل الكائنات الحية اما العقل فيتميز به الانسان عن غيره وهو ارقى صور النفس التى تتحكم فى ذكاء الانسان وتفكيره والجوانب المعرفية	يرى وجود جانبين للحياة العقلية هما -الجوانب المعرفيه والجوانب الوجدانية ووظيفتهما الاساسية هى مساعدة الكائن العضوى على التكيف بطريقة اكثر فاعلية	يشير الى قدرة الفرد على التفاعله مع الاخرين داخل الجماعة الاجتماعية	يعرفه تيرمان بانه (هو القدرة على التفكير المجرد) الحرية يعرفه وكسلر بانه (قدرة الفرد على العمل الهادف والتفكير المنطقى) يعرفه سبيرمان بانه (القدرة على ادراك العلاقات)

مثال: يلخص نظرية جاردنر في الذكاء نشرها عام 1983 م

عندما جلست احدى الطالبات امام الممتحن فسألها عدة اسئلة (من الذي اكتشف امريكا كيف تعمل المعده كرري الرقم الذي سمعته رتبي الصور ...) ثم اعطى لها درجة تدل على نسبة ذكائها IQ هذه الدرجة ربما تحدد القدرة العامة عندها او تحدد تحصيلها الاكاديمى ولكنها لن تتنبأ بنجاحها فى الحياة كما اشار جاردنر .

نظرية جاردنر في الذكاء

يرفض جاردنر فكرة الذكاء الواحد ومفهوم نسبية الذكاء الذي يعتمد عليه اصحاب القرار في تصنيف الافراد الى اذكىاء وغير اذكىاء **حيث يرى** ان الانسان يمتلك العديد من انواع القدرات التى اطلق عليها الذكاءات المتعددة وهى موجودة عند كل فرد ولكن بدرجات ونسب مختلفة وهو ما يجعل الفرد مميزا في ذكاء ما اكثر من غيره **والذكاء** ليس نوعا واحد وفقا للنظرية التقليدية وانما ذكاءات تتفاعل معا لتنتج اداء مميزا خاصا بكل فرد وهذه الذكاءات قابلة للنمو

عرف **جاردنر الذكاء IQ** انه القدرة على حل المشكلات في سياقات مختلفة

ويرى ان هناك العديد من الذكاءات اهمها :-

أولاً : الذكاء اللغوي

تعريفه	خصائص ومزايا اصحابه	يظهر لدي	كيف يمكن تنميته
يتمثل في قدرة الفرد على فهم اللغة واستخدامها وتكوين الجمل وفهم المعاني والتعبير بطلاقة واجادة القراءة والكتابة	يتمتع اصحاب هذا الذكاء بالآتي : دحض الحجج (ابطال) طلاقة التحدث والتعبير دقة وصياغة العبارات البلاغية - الخطابة - تقويم الحجج - الاستمتاع بالالاغيب الكلامية - السجع والتلاعب بالفاظ	الشعراء والخطباء والكتاب والمعلمين المحاضرين	يمكن تنميته من خلال : 1- التدريب على كتابة موضوعات التعبير 2- كتابة القصة القصيرة والشعر والمقال 3- تسميع الكلمات والجمل والنصوص لنفسك قبل تسميعها للآخرين

تطبيق 1 : اكتب خطاب لصديق لك خارج مصر عن رحلتك ل احد المعالم السياحية بمصر
تطبيق 2 : سجل الاحداث التي مرت بك خلال الاسبوعين الماضيين ثم ضعها في شكل قصه

ثانياً : الذكاء المنطقي الرياضي

تعريفه	خصائص ومزايا اصحابه	يظهر لدي	كيف يمكن تنميته
هو القدرة على استخدام الاعداد والرموز المجردة وتنظيم العلاقات واستخدام الارقام في الوصف والتحليل والتفكير العقلاني والاستنتاج وحل المشكلات	القدرة على استنتاج العلاقات الرياضية - حب التعامل مع الارقام - الاستمتاع باجراء عمليات القياس والتفكير المنظم التعبير بلغة الارقام اكثر من الالفاظ - اجراء التجارب - التعامل مع الرسوم البيانية	معلمي الرياضيات والمحاسبين والباحثين والعلماء	من خلال : 1- التدريب على القيام بالعمليات الحسابية والرياضية 2- اجراء عمليات الترتيب والتصنيف باستمرار 3- حل الالغاز 4- ربط المعطيات بالمطلوب دائما 5- القيام بالحساب الذهني يوميا

تطبيق 1 : تابع نشرة الارصاد الجوية لمدة اسبوع ولاحظ العلاقة بين درجات الحرارة ونسبة رطوبة الجو
تطبيق 2 : قم بعمل احصاء لاعداد الاميين في قريتك او الحي الذي تسكن فيه ثم صنفهم الي ذكور واناث اطفال وكبار عاملين وغير عاملين .

ثالثا : الذكاء البصري المكاني

تعريفه	خصائص ومزايا اصحابه	يظهر عند	كيف يمكن تنميته
يشير الى قدرة الفرد على ادراك العلاقات المكانية ومعرفة الاشكال والاحجام وادراك البعد المكاني وادراك البعد الثالث احيانا للتميز (3 D) يتطلب هذا الذكاء حساسية الفرد للالوان والاشكال والمساحات والفراغات وعلاقاتها بالاشياء	- حب التصوير - فهم وتفسير الصور والخرائط - الاستمتاع بالفنون البصرية - تصميم الصفحات - تنسيق الالوان	عند المهندسين المعماريين ومهندسى الديكور - ومصممي الازياء ورجال المرور	من خلال : 1- حل المتاهات 2- تركيب وبناء الاشياء 3- تصميم النماذج والمجسمات
تطبيق : اذا أعطيت قطعة أرض فضاء ارسم فيها محططا للبيت الذي نتمنى أن تعيش فيه			

رابعا : الذكاء الجسمي الحركي

تعريفه	خصائص ومزايا اصحابه	يظهر لدي	كيف يمكن تنميته
هو قدرة الفرد على استخدام جسمه ككل أو جزء منه فى أداء مميز وفى التعبير عن افكاره وأحاسيسه ومشاعره	الحركات الجسدية الدقيقة والتآزر الحركى - والاشارات والتوازن والسرعة والمرونة والقوة وتمثيل الادوار وقوة الحركة ومرونة الاداء	لاعبى الكرة - الرياضيين - العاملين فى المعمار	من خلال : 1- ممارسة الانشطة الرياضية 2- القيام باعمال الفك والتركيب 3- التمثيل الصامت 4- القيام بالانشطة اليدوية كالنحت وعمل السجاد
تطبيق : قم بتمثيل ادوار مشهد صامت لفيلم سينمائي			

خامسا : الذكاء الموسيقي

تعريفه	خصائص ومزايا اصحابه	يظهر عند	كيف يمكن تنميته
هو القدرة على أدراك النغمات الموسيقية والاحساس بها وتذوقها والتعبير عنها ويتضمن حساسية الفرد للاصوات والايقاعات والالحان والاحساس بنغمات وطبقات الصوت	الحساسية للنغمات والاصوات والتذوق الموسيقى والتمييز بين الاصوات وحب الغناء	الموسيقين والعازفين والملحنين	عن طريق : 1- العزف على آلة موسيقية 2- اداء النغمات القصيرة 3- الانشاد مع فريق الانشاد الصفى 4- تقليد الاخرين 5- تذكر الالحان
تطبيق : استخرج الصوت النشاز من بين أعضاء فريق الانشاد بالمدرسه			

سادسا : الذكاء الاجتماعي

تعريفه	خصائص أصحابه	يظهر عند	كيف يمكن تنميته
هو قدرة الفرد على ادراك مشاعر الاخرين وعلاقاتهم وتعبيراتهم وفهمها والاستجابة لهم والتواصل معهم وسرعة التصرف فى مختلف المواقف التى تتطلب من الفرد سرعة البديهة	كسب الاصدقاء بسهولة - مشاركة الاخرين فى افراحهم واحزانهم - تقبل الآخر - بدء الحوار مع الآخر - اعطاء النصائح للاصدقاء - القدرة على القيادة	القادة ورجال الدين والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين والمعالجين	1- ممارسة الرياضات الجماعية 2- المشاركة فى الانشطة المدرسية 3- تعليم الاخرين 4- القيام بادوار قيادية 5- زيارة الاصدقاء والاقارب 6- ادارة الحوار مع الاخرين
تطبيق : نظم لرحلة مع الاختصاصي الاجتماعي يمكن ان تقوم بها المدرسة موضحا فقرات الانشطة ومن الذى سيدير كل نشاط من هذه الانشطة			

سابعاً : الذكاء الشخصى

تعريفه	خصائص ومزايا اصحابه	يظهر عند	كيف يمكن تنميته
يشير الى قدرة الفرد على فهم ذاته وامكاناته الحقيقية وتمييزها وتصنيفها والتصرف تبعاً لهذه الامكانيات ويتضمن معرفة الفرد لنفسه وقدراته الحقيقية ومعرفة جوانب القوة والضعف عنده	التأمل اكثراً والوعى بالذات - القدرة على تحديد الاهداف - القدرة على اتخاذ القرار والاستمتاع بالانشطة الفردية	الفلاسفة والعلماء	1- الاجابة على سؤال من أنا ؟ 2- تسجيل الاحداث اليومية في دفتر خاص وتحديد نجاحك وفشلك 3- القراءة بهدف المعرفة والتطلع 4- التفكير فى اهدافك فى الحياة 5- ممارسة الانشطة الفردية
تطبيق: 1- اكتب اهدافك التي حققتها والتي لم تحققها 2- اكتب سيرتك الذاتية			



الفصل الثاني :

نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية

يعد التعلم من الموضوعات الأساسية لعلم النفس التربوى لان :

- 1- دراسة الانسان لسلوكه وسلوك الآخرين قديم قدم الانسان
- 2- واهتم علم النفس فى القرن 19 بعدة موضوعات **مثل** التفكير والتعلم والتحصيل الدراسى ...
- 2- يعد التعلم من أهم موضوعات علم النفس التربوى

تعريف التعلم

(هو تغير شبه دائم فى الأداء فى سلوك الفرد ناتج عن الخبرة والممارسة)

1- **لا نستطيع ملاحظة** التعلم بشكل مباشر وإنما نستدل عليه من السلوك ذاته

2- **ليس كل تغير يعد تعلمًا ولكن كل تعلم يعد تغير**

مثال : 1- تعلم ركوب الدراجة ، القراءة و الكتابة 2 - زيادة الحصيلة اللفظية للمتعلمين

1- **تغيرات النمو لا تعتبر تعلمًا** لان العوامل المسؤولة عن هذا التغير هى عوامل بيولوجية

خارجة عن ارادة الفرد وليست ناتجة عن الخبرة والممارسة

2- **التغيرات الناتجة عن التعب والارهاق لا تعتبر تعلمًا لان** التعب والارهاق عوامل مؤقتة سرعان

ما تزول بمجرد ان يأخذ الكائن الحى قسطا من الراحة والتعلم تغير شبه دائم لا يزول بسرعة

نماذج ونظريات التعلم

ليس الانسان فى حاجة الى ان يتعلم فقط ولكن غالبا ما يدفعه حب الاستطلاع الى محاولة التعرف

على كيفية التعلم **وقديما** كانت الخبرة هى الوسيلة الاساسية فى تعلم الكثير من امور الحياة

وحديثا ساهمت الدراسات والابحاث فى مجال التربية الى زيادة الاهتمام بنظريات التعلم المختلفة

حتى اصبحت القوانين والمبادئ التى تستند عليها كل نظرية هى الوسيلة فى الحكم على مدى كفاية

وفاعلية الموقف التعليمى فى المدرسة والتى يمكن من خلالها الاجابة عن بعض الاسئلة

حينما نتحدث عن التعلم

مثل : ماذا يحدث للمتعلم اثناء التعلم ؟

ما علاقة العوامل الداخلية ك (الدافعية والخبرة السابقة والقلق ..) بالتعلم ؟

ما أثر العوامل الخارجية ك (العمل المراد تعلمه وكم الممارسة) فى التعلم ؟

أولاً : نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي

هى أول النظريات السلوكية ظهورا وأكثرها شيوعا مؤسسها **ايفان بافلوف** المتخصص فى فسيولوجيا الجهاز الهضمي وحاصل على جائزة نوبل وقد أجرى تجربة لآحد الحيوانات فى **الغدة اللعابية (الكلب)** لا حظ ما يأتى :-

ان الحيوان يفرز لعابه حين يتعرض لبعض المثيرات التي ترتبط ارتباطا متكررا بالطعام (مسحوق اللحم) وليس حين يوضع الطعام فى فمه فعلا والمعروف ان وظيفة اللعاب الفسيولوجية هي تيسير مضغ الطعام وبلعة وهضمه وبالتالي يمكن ان يفرز اللعاب اذا تعرض لمثيرات أخرى **محايدة** بخلاف الطعام اذا ارتبط تقديمها بالطعام ويصبح قادر علي نزع الاستجابة وهذا يدل على انه يستجيب لمثيرات أخرى سماها بافلوف فيما بعد **(بالمثير الشرطي)** تميزا له عن المثير الطبيعي وهذا ما أدى الى تسمية نظريته بنظرية **(التعلم الشرطي الكلاسيكي) (تعلم ترابطي) (دور ايجابي)**

أ) بعض المفاهيم الأساسية المرتبطة

المفهوم	التعريف
المثير الطبيعي	هو المثير الذى ينشأ عنه الاستجابة الطبيعية عند تقديمه فى البداية وهو الطعام يرمز له بالرمز (م / ط)
الاستجابة الطبيعية	هى الاستجابة بسيلان اللعاب نتيجة المثير الطبيعي وهو الطعام يرمز له بالرمز (س / ط)
المثير المحايد	هو المثير الذي لا تنشأ عنه استجابة سيلان اللعاب قبل اقترانه بالمثير الطبيعي (م / ح) استخدم " بافلوف " صوت الجرس كمثير محايد فى البداية
المثير الشرطي	هو المثير المحايد فى البداية ثم اصبح بعد اقترانه بالمثير الطبيعي (الطعام) لعدة مرات قادر بمفرده على انتزاع الاستجابة (سيلان اللعاب) التي يصدرها المثير الطبيعي لذا سمي مثيرا شرطيا يرمز له بالرمز (م / ش)
الاستجابة الشرطية	هى الاستجابة التي تنشأ نتيجة المثير الشرطي حيث نلاحظ ان تقديم المثير الشرطي بمفرده (دون مصاحبة المثير الطبيعي له) يكون قادر على انتزاع الاستجابة الطبيعية وهي سيلان اللعاب يرمز له بالرمز (س / ش)

(ب) بعض قوانين النظرية

1- قانون التدعيم	2- قانون الانطفاء	3- قانون الاسترجاع التلقائي
<p>يتوقف قدرة المثير الشرطي على الاستجابة الشرطية على</p> <p>1- عدد مرات ارتباطه بالمثير الطبيعي</p> <p>2- الفاصل الزمني بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي</p> <p>مثال: عندما يجيب الطالب على المعلم اجابة صحيحة يجب على المعلم ان يشجعه ويدعمه مباشرة</p>	<p>عند تكرار تقديم المثير الشرطي دون ان يعقبه تقديم المثير الطبيعي فان الاستجابة الشرطية تتضاءل تدريجيا ويحدث لها ما يسمى بالانطفاء</p> <p>مثال: اذا امتنع المعلم عن السماح للطالب الذي يرفع يده للاجابة على السؤال بقوله أنا انا .. فان هذه الاستجابة ستتضاءل ويحدث لها انطفاء وتقل الفوضى ويزداد الانضباط</p>	<p>عند تقديم المثير الشرطي بعد فترة من حدوث الانطفاء يمكن ان تظهر الاستجابة الشرطية مؤقتا ولكن لا يكون بنفس قوة الاستجابة السابقة وبذلك تتم عملية استرجاع تلقائي للاستجابة الشرطية</p> <p>مثال: قد يستجيب الطالب للاجابة على السؤال برفع يده مره اخرى</p>

(ج) التطبيقات التربوية للنظرية

- 1- تقدم النظرية العديد من التفسيرات حول كيفية تعلم ردود الافعال الانفعالية
مثال: الخوف المرتبط بمثيرات (كالغضب والقلق والالم عموما) .
مثال: يتعلم الاطفال الخوف من الذهاب لطبيب الاسنان بسبب خبرات الالم المرتبطة بالذهاب اليه
- 2- يمكن تعديل بعض الاستجابات غير المرغوبة من خلال تكوين ما يسمى بالاشراط المضاد أو العكس
مثال: الخوف من الظلام يتم تغييره من خلال ربطة بمثير غير شرطي مرغوب فيه و العكس
- 3- يمكن الاعتماد على الاستجابة الشرطية في تكوين اتجاهات موجبة لدى التلاميذ نحو المدرسة عامة ونحو التعليم خاصة
مثال: ارتباط الذهاب للمدرسة بالانشطة المحببة لدى التلاميذ
- 4- إحلال نماذج شرطية لعلاقات جديدة مرغوبة بين مثيرات واستجابات واطفاء النماذج الاشتراطية للعلاقات غير المرغوبة
- 5- تعليم القراءة للاطفال من خلال اقتران الجملة المطلوبة قراءتها بالصورة المعبرة عنها **مثال:** تعلم النطق الصحيح للكلمة وطريقة كتابتها

ثانيا: نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ

مؤسسها عالم النفس الأمريكى " إدوارد لى ثورنديك " قام بتفسير التعلم عن طريق **المحاولة والخطأ** او عن طريق **الانتقاء والربط** واثاحة الفرصة امام الكائن الحى **كى يختار من بين الاستجابات الممكنة** وقد أجرى ثورنديك **تجربة على قط جائع ووضعه فى قفص** حيث اظهر القط سلوك عشوانيا فى البداية حيث على القط ان يصدر استجابة معينة للخروج من القفص والحصول على الطعام **مثل** (شد الحبل او يجذب حلقة - او يحرك سقاطة فى الباب) **اتخذ الزمن** الذى يستغرقه القط لفتح الباب والخروج من القفص دليلا على التعلم بمعنى انه كلما تناقص الزمن كان دليلا على تعلم الحيوان للاستجابة الصحيحة حدد ان كل فرصة تعطى للقط هى محاولة مستقلة بذاتها وتنتهى عند الاستجابة الصحيحة بالخروج والحصول على الطعام **وقد سجل** عدد المحاولات ولاحظ تناقص الزمن بالتدريج مع تكرار المحاولات وقد استخدم الطعام لتعزيز او تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة

(أ) بعض قوانين النظرية

القانون	شرح القانون
1- قانون التمرين	يشير الى ممارسة الأنشطة بين المثير والاستجابة ويتضمن نمطين هما:-
1- قانون الاستعمال	هو ان التمرين أو الممارسة تؤدي الى تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة وبالتالي كلما زادت مرات الممارسة كلما قوى الارتباط مثال : تدريب الطالب على حل الامتحانات يقوى الربط بين السؤال والاجابة وهذا ما يؤثر ايجابيا على التعليم
2- قانون عدم الاستعمال أو الاهمال	هو ان عدم الممارسة أو التمرين لفترة من الزمن يؤدي الى اضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة مثال: الاهمال وعدم حل الطالب للأمتحانات يضعف الرابطة بين السؤال والاجابة وهذا ما يؤثر سلبيا على التعليم والتحصيل الدراسى

يشير الى ان قوة الارتباط

- 1- لا تنشأ فقط بسبب تكرار مرات الاقتران بين المثير والاستجابة
- 2- انما تنشأ بسبب الاثر الطيب **الناتج عن التعزيز** الذى يلى حدوث الاستجابة
- 3- يشير الى ان الارتباط بين المثير والاستجابة تقوى او تضعف نتيجة ما يترتب على الاستجابة من الشعور **بالارتياح او عدم الارتياح**
- 4- ينص على ان الارتباط يقوى بين المثير والاستجابة اذا حققت الاستجابة الاشباع للفرد ويليه شعوره بالارتياح ويضعف فى العكس

مثال :

اذا اجاب الطالب عن سؤال المعلم اجابة صحيح سوف يشعر بالارتياح ويتذكر الاجابة سريعا
اما اذا اجاب الطالب اجابة خاطئة فانه سوف يشعر بعدم الارتياح ويضعف الارتباط بين السؤال والاجابة

2- قانون الأثر

يصف هذا القانون **الاسس الفسيولوجية لقانون الاثر** فهو يفسر حالات الارتياح وعدم الارتياح التى اشار اليها قانون الاثر ويحدد الظروف والحالات التى يشعر فيها الفرد بالرضا أو الضيق **وهي 3 احتمالات كالآتى :**

- 1- اذا كان الفرد مهينا للاستجابة وتم استثارته لظهور هذه الاستجابة سوف يشعر بالارتياح والرضا

مثال: اذا سالك المعلم سؤال وكنت مستعد للاجابة واجبت عنه اجابه صحيحة فانك سوف تشعر بالرضا

- 2- اذا كان الفرد مهينا للاستجابة ولم يعطى الفرصة لصدور الاستجابة سوف يشعر بالضيق وعدم الارتياح

مثال: اذا سالك المعلم سؤال وكنت مستعد للاجابة ولم يعط لك الفرصة للاجابة فانك سوف تشعر بالضيق

- 3- اذا كان الفرد غير مهينا للاستجابة وتمت استثارته على نحو اجبر فيه على اصدار الاستجابة فانه يشعر بالضيق وعدم الارتياح

مثال: اذا سالك المعلم سؤال وكنت غير مستعد للاجابة وتضطر للاجابة فانك سوف تشعر بالضيق

3- قانون الاستعداد أو التهيوء**(ب) التطبيقات التربوية للنظرية**

- 1- **استثارة دافعية المتعلمين** عن طريق اشتراكهم فى اختيار أنشطة التعلم وأساليبه مما يجعل بيئة التعلم مثيرة وجذابة

- 2- **أن تعلمك لمهارة** ما أو مقطوعة موسيقية يعتمد بشكل كبير على الممارسة التى تعد اساس عملية التعلم

- 3- **ضرورة تقوية الروابط بين المثير والاستجابة** بالتكرار أو التدعيم عند

تعلم مهارات حركية او عقلية - تكوين عادات سلوكية مرغوبة - تذكر معلومات لفظية .. الخ

- 4- **التهيئة والتمهيد للدرس** خطوة اساسية تساعد الطالب على فهم واستيعاب الشرح

ثالثا : نظرية التعلم بالفهم والاستبصار (الجشطالت)

اسسها علماء الالمان (كوهلر وكوفكا وفرتيهر)

يقصد بمصطلح الجشطالت : (يعنى الصيغة أو الشكل أو الكل المنظم الذى يزيد عن مجموع أجزائه) **فالجشطالت** هو كل تتكون فيه الاجزاء المكونة له من عناصر وعلاقات مرتبطة ترابطا ديناميكيا فيما بينها وبين الكل ذاته " (لحن موسيقي لعدة آلات) قدمت نظرية التعلم الجشطالتي تفسيراً جديداً للتعليم من خلال معرفة كيف يدرك الفرد نفسه والبيئة المحيطة به في " قانون " الكل اكبر من مجموع أجزائه "مثال: عندما تقرأ كلمة (أم) فانك تقرأها كوحدة كلية ولا تقرأها كحروف منفصلة (أ - م) تم إجراء التجارب الشهيرة على (القردة) على أساس ان يوضع الموز لا شباع دافع الجوع بعيدا عن تناول الحيوان حيث يتم وضعه فى سقف القفص مع وجود عدة صناديق فى احد جوانب القفص للمساعدة فى الوصول اليه من جانب القرد **وقد** يوضع الموز خارج القفص مع وضع بعض العصي خارج القفص للمساعدة فى جذب الموز من خارج القفص

(أ) كيف تتم عملية التعلم بالفهم والاستبصار لدى (الجشطالتيين)

- 1- **التعلم يحدث** من محاولة واحدة تسبقها فترة تأمل وانتظار تتخللها عملية تنظيم وإعادة تنظيم لعناصر الموقف لوضعها فى صورة الكل المتكامل . **عندئذ** يحدث التعلم بالاستبصار فالقرد لم يدرك العصي والصناديق على انها ادوات للتسلية ولكن على انها وسائل معينة للوصول للهدف وهو (الموز) بالاضافة الي **ادراك العلاقات** التي تربط بين هذه العناصر.
- 2- **لذا تعد عمليتي الفهم وادراك العلاقات** من أهم العمليات التي يمارسها الفرد فى كافة مواقف التعلم المعقدة **وهما خاصيتان لا توجدان** فى النظريات السلوكية التي ترى ان التعلم يقوم على الربط بين المثير والاستجابة كما فى نظرية التعلم الشرطى او المحاولة والخطأ .

(ب) خصائص التعلم بالفهم والاستبصار

- 1- الانتقال من مرحلة ما قبل الحل الى مرحلة الحل هو **انتقال مفاجئ**
 - 2- الاداء القائم على الحل بالاستبصار **غالبا** يخلو من الاخطاء
 - 3- الحل بالاستبصار الذي يكتسبه الكائن لموقف ما **يحفظ به لمدى طويله**
 - 4- يطبق الفرد التعلم بالاستبصار على **المواقف المشابهة** وهذا ما يعرف بانتقال اثر التعلم
 - 5- التعلم بالاستبصار **موجود لدى كافة الكائنات الحية** مع الاختلاف فى درجة التعلم حيث يزداد تبعا لدرجه أرتقاء ونمو الكائن الحي
 - 6- **لا يحدث انطفاء للتعلم** بالاستبصار لانه يصبح جزء من الذاكرة طويلة المدى
- ملحوظة :** بالنسبة لقوانين التعلم الجشطالتي هي نفسها قوانين الادراك التي تم دراستها العام الماضي . (قانون الصيغه الكلية – قانون السياق – قانون الاغلاق او التكميل – الغموض الادراكي (الشكل والارضية)

(ج) التطبيقات التربوية للنظرية

- 1- يتم التعلم عن طريق الفهم والاستبصار وإدراك المعنى وليس الحفظ
 - 2- ضرورة إعادة تنظيم الخبرات السابقة بطريقة كلية وجديدة
 - 3- يعتمد التعلم حسب هذه النظرية على إدراك العلاقات بين عناصر الموقف والدرس
 - 4- ضرورة الاستفادة من المعلومات والمعرفة فى المواقف الجديدة وتوضيح أوجه الشبه بين ما هو جديد وما سبق تعلمه من خبرات
 - 5- التعلم يحدث نتيجة الإدراك الكلى للموقف وليس نتيجة إدراك أجزائه المنفصلة
- مثل: تعلم القراءة بطريقة الكلمة (الطريقة الكلية) بدلا من الطريقة الجزئية (الحروف)

رابعاً: نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات

- يشير احد مؤسسيها دونالد أ. نورمان الى ان هذه النظرية تفترض ان التعلم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتخزين المعلومات وبعض العمليات المعرفية الأخرى كما انه يتضمن قدره على اداء مجموعة من المهام بدقة شديدة
- فالتعليم لدى نورمان يتم من خلال**
- التخزين الدقيق والجيد للمعلومات فى الذاكرة** وبالتالي **إضافة** معلومات جديدة الى الذاكرة ثم **الاداء الجيد** وهذا لا يمكن ان يتم كعملية **أوتوماتيكية** تتحكم فيها مجموعة قوانين مثل قانون الأثر او التعزيز وانما يكون الدور الأكبر للمعلومات التى تم الحصول عليها .

الشروط المناسبة للموقف التعليمي والعمليات التي يتم من خلالها تجهيز ومعالجة المعلومات لدى الفرد

- 1- **الاستقبال** : يتم من خلال استقبال الفرد للمثيرات والمنبهات من العالم الخارجى من خلال الحواس
- 2- **الترميز** : يتم من خلال إعطاء معانى ذات دلالة محددة للمثيرات الحسية فى الذاكرة
- 3- **الاحتفاظ** : بالمعلومات فى الذاكرة ويختلف مستوى الاحتفاظ باختلاف نوع ومستوى النشاط فى الذاكرة
- 4- **الاسترجاع** : وهو استدعاء المعلومات والخبرات السابقة التي تم ترميزها وتخزينها

1- قوانين التعلم فى هذه النظرية

القانون	شرح				
1- قانون العلاقة السببية	لكى يتعلم الفرد العلاقة بين الفعل والنتيجة لابد من وجود علاقة سببية واضحة بينهما				
2- قانون التعلم السببى	له جزآن وهما <table border="1"> <tr> <th>الجزء الاول</th><th>الجزء الثانى</th></tr> <tr> <td>يتعلق بالنتائج المرغوبة حيث يميل الكائن الحى الى تكرار الاستجابات التى لها علاقة سببية واضحة بالنتائج المرغوبة فيها</td><td>يتعلق بالنتائج الغير مرغوب فيها حيث يميل الكائن الحى الى تجنب الاستجابات التى لها علاقة سببية واضحة بالنتائج الغير مرغوب فيها مثال الطالب الذى يمارس الرياضة باستمرار وفى نفس الوقت يتجنب شراء الاطعمة من الباعة الجائلين حفاظا على صحته</td></tr> </table>	الجزء الاول	الجزء الثانى	يتعلق بالنتائج المرغوبة حيث يميل الكائن الحى الى تكرار الاستجابات التى لها علاقة سببية واضحة بالنتائج المرغوبة فيها	يتعلق بالنتائج الغير مرغوب فيها حيث يميل الكائن الحى الى تجنب الاستجابات التى لها علاقة سببية واضحة بالنتائج الغير مرغوب فيها مثال الطالب الذى يمارس الرياضة باستمرار وفى نفس الوقت يتجنب شراء الاطعمة من الباعة الجائلين حفاظا على صحته
الجزء الاول	الجزء الثانى				
يتعلق بالنتائج المرغوبة حيث يميل الكائن الحى الى تكرار الاستجابات التى لها علاقة سببية واضحة بالنتائج المرغوبة فيها	يتعلق بالنتائج الغير مرغوب فيها حيث يميل الكائن الحى الى تجنب الاستجابات التى لها علاقة سببية واضحة بالنتائج الغير مرغوب فيها مثال الطالب الذى يمارس الرياضة باستمرار وفى نفس الوقت يتجنب شراء الاطعمة من الباعة الجائلين حفاظا على صحته				
3- قانون التغذية الراجعة للمعلومات	يشير الى ان نتائج اى عمل تؤديه سيوفر لك كما من المعلومات عن هذا العمل تسمى التغذية الراجعة المعلوماتية وهى تساعد فى تصحيح المسار وبالتالي يحدث التعلم ومن هنا يرتبط ارتباطا وثيقا بالفهم مثال : يقال انك تعلمت الشطرنج اذا عرفت النقات والعلاقات بين الحركات التى تحصل عليها من التغذية الراجعة المعلوماتية ولكن اذا لم تستطع اللعب امام لاعب يتحدى قدراتك فانك فى الحقيقة لم تتعلم				

التطبيقات التربوية للنظرية

- 1- تساعد فى فهم العديد من العمليات المعرفية المركبة بصورة موضوعية و ملموسة
- 2- ينتج السلوك الانسانى من تفاعل الظروف الحالية والخبرة السابقة والانفعالات والمعتقدات وبالتالي نستطيع تفسير استجابات الافراد من حولنا
- 3- يجب الاعتماد على التكرار اللفظى للمادة المتعلمة فى المراحل العمرية الاولى للمتعلم خاصة سماع الكلمات والمفاهيم الجديدة
- 4- التدريب الموزع اكثر فاعلية من التدريب المكثف
- 5- التعلم المبنى على المعنى اكثر دواما لذا يجب ربط ما يتعلمه الطالب بخبراته السابقة وان تكون اكثر ارتباطا بالواقع
- 6- الاهتمام بالانتقال الايجابى لاثرتعلم من خلال التطبيق العملى للموضوعات فى المعمل او الفصل
- 7- يجب الاهتمام بنشاط المتعلم فكلما بذل جهدا فى استيعاب المعلومات الجديدة كلما كان مستوى الاستدعاء والاداء افضل
- 8- ربط معالجة المعلومات مع تكنولوجيا الكمبيوتر ودمجها مع المعلومات القديمة وتكوين معلومات جديدة مما يؤدى الى علاج للمشكلات والمواقف المختلفة

الفصل الثالث

مبادئ التعلم الجيد وأسس الاستذكار الفعال

أولاً : الدافعية والتعلم

جميع أنواع التعلم السابقة التى أجريت على الحيوان اعتمدت على وجود دافع هو (دافع الجوع) فلا يمكن ان تتم عملية التعلم بدون وجود دافع وينطبق هذا القول على الانسان إلا ان دوافع التعلم عند الانسان ارقى من مجرد الدوافع البيولوجية والفسولوجية لترتقى الى الدوافع الاجتماعية المكتسبة مثل: الحاجة الى تقدير الذات والانجاز والاكتشاف وجميعها امثلة علي دوافع هامة للتعلم الانساني لهذا من المهم بالنسبة اليك ان تشعر بالرغبة في الموضوع الذي تتعلمه فهذا الميل يعد قوة دافعية ويسهل ان يتكون عندك هذا الدافع اذا دركت الهدف من الدرس واهميتها في حياتك العامة وعلاقتة بمستقبلك التعليمي والمهني

ثانياً : التعزيز والتعلم

يلعب التعزيز دورا هاما فى التعلم سواء كان موجبا (مكافئة) او سالبا (عقاب) فقد تعلم الحيوان فى كثير من التجارب اعتمادا على مبدأ التعزيز فكل ما يشبع الدوافع ويرضى الرغبات ويتفق مع الميول هو نوع من المكافأة ويشمل الجوائز والدرجات وكل ما يشعر الانسان بالرضا والارتياح يسمى تعزيز موجب قد يكون التعزيز السلبي مفيد حينما يحرم الشخص المخطيء من شىء يحبه فانه يوجه انتباه الفرد الى اخطائه حتى يتجنبها لذا معرفة النتائج أو التغذية الراجعة لها أهمية خاصة مثال: حين تعلم انك اخطأت فى نطق كلمة باللغة الانجليزية ثم تستمع للنطق الصحيح فانك تتعلم الاستجابة الصحيحة

ثالثاً : الممارسة والتعلم

هناك نوعان من الممارسة هما

الممارسة الموزعة	الممارسة المركزة
وهى التى يتم فيها التعلم فى جلسات قصيرة بينها فترة راحة	هى التى يتم فيها التعلم فى جلسات طويلة نسبيا دون راحة
نتائج الممارسة الموزعة أفضل من نتائج الممارسة المركزة	

ويختلف طرق تحديد الفترات الزمنية المناسبة لكل تعلم والراحة حسب :

- 1- الاعمال والمهام التي تقوم بها
 - 2- ومبدأ الفروق الفردية بين الافراد
- ويمكن القول أنك يجب ان تستريح طالما تشعر أن كفاءتك في العمل بدأت تتناقص وان أخطائك بدأت تتزايد .

- فقد تكون فترة الراحة قصيرة : في العمل الواحد اذا كنت تحل مسألة او تذكر موضوع
- وقد تكون فترة الراحة طويلة : اذا انتقلت من عمل لآخر كالتحول من مذاكرة الفلسفة الى علم النفس

رابعاً : الدور الايجابي للمتعلم

كلما زاد الجهد الايجابي الذي يبذله الفرد في تعلم المادة الدراسية **كلما** كان التعلم اكثر جودة **مثال :** اعداد الدرس مقدماً وتلخيصه ومناقشته وطرح الاسئلة المتعلقة بالموضوع

خامساً : قابلية التعلم للانتقال

تزداد كفاءة التعلم لموضوع ما عندما يؤثر تأثيرا ايجابيا ويفيد في تعلم موضوع اخر وهذا ما يسمى **بالانتقال الموجب للتعلم**

مثال : تعلمك لقاعدة من النحو يفيدك في تطبيقها اثناء القراءة والكتابة

لا يكون التعلم قابل للانتقال الموجب الا اذا توفرت فيه الشروط الاتية :

العناصر المشتركة : فإدراك المتعلم لوجود عناصر مشتركة بين التعلم الجديد والقديم يجعل

الانتقال سهلاً **مثال :** تعلم عملية الضرب يعتمد علي الارقام وعملية الجمع

الفهم : يعتمد على ادراك علاقات التشابه واستبصارها **مثال :** الكتابة علي الكمبيوتر يتم التوفيق بين حركة العين واليد

ثانياً : أسس الاستذكار الفعال

أولاً : الانتباه

يلعب الانتباه دوراً هاماً في تحسين طرق الاستذكار وهذه بعض الاسس التي تفيد في ذلك

{1} تخصيص **وقت** معين للاستذكار. والحرص علي الالتزام بذلك

{2} تخصيص **مكان** معين للاستذكار بعيداً عن أماكن الاسترخاء (السريـر)

{3} **التدريب** على الاستذكار في الظروف المتغيرة (كالضوضاء والهدوء)

{4} **التخلص** من المشكلات النفسية قبل الاستذكار وعدم التركيز عليها وقت الاستذكار

ثانيا : زيادة الرغبة في الاستذكار

يرتبط ذلك بمبدأ **الدافعية** ويمكن تحقيق ذلك من خلال : -

- {1} **التفكير في الأهداف** التي تسعى لتحقيقها من التعلم مثل التفوق والنجاح
- {2} **التنافس مع الذات** بأن يحدد لنفسه مستوى يسعى لتجاوزه
- {3} **تخصيص وقت محدد** للانتهاء من الاستذكار والحرص علي تنفيذ ذلك

ثالثا : المشاركة النشطة

- يكون الاستذكار اكثر فاعلية اذا كنت نشطاً وإيجابياً بالطرق التالية :-
- {1} **المراجعة** : يمكنك التوقف عند المراجعته بين الحين والآخر لتذكر بعض العناصر الأساسية
 - {2} **تدوين المذكرات** : تقوم بتلخيص ما تقرأ وأن تدون ملاحظتك وأسئلتك حول ما تتعلمه

رابعا : استخدام طرق القراءة الجيدة

- القراءة بالفهم توفر لك الكثير من الوقت اثناء التعلم وذلك عن طريق :-
- {1} **استعراض** المادة استعراض عام قبل الدراسة التفصيلية .
 - {2} **الربط** بين المعلومات الجديدة وتلك التي سبق دراستها .
 - {3} **البحث** عن المبادئ العامة التي تنظم التفاصيل والجزئيات .
 - {4} **استخدام** العادات الجيدة للقراءة بالايقاع الصحيح لحركات العين على الكلمات المطبوعة



الوحدة الثانية : النمو الانساني

الفصل الاول : النمو تعريفه - ومبادئه والعوامل المؤثرة فيه

يهتم علم نفس النمو بدراسة

1- **يهتم** .. بدراسة المبادئ والقوانين والنظريات المتصلة بالنمو الانساني

يهتم .. بمظاهر النمو المختلفة

يهتم .. بالمطالب والحاجات والمشكلات التي تواجه الفرد في كل مرحلة حتي نفهم الانسان
الهدف النهائي لدراسة النمو الانساني : هو تكوين شخصية نامية متطورة بصورة متكاملة وهذا
الهدف لا تقوم به الاسرة بمفردها بل كل المؤسسات (الحضانة والمدرسة ووسائل الاعلام الخ).

أولاً : تعريف النمو

" سلسلة من التغيرات التي تحدث للكائن الحي منذ لحظة الحمل وحتى الشيخوخة أو الوفاة وتشمل الجوانب .. الجسمية .. العقلية .. الانفعالية .. الاجتماعية .. اللغوية .. الخلقية .

ويتضح مما يتضمنه التعريف السابق أن النمو :

1. **سلسلة متصلة** تبدأ منذ لحظة الحمل ثم الطفولة و المراهقة والشباب والرشد والشيخوخة .
2. يشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية واللغوية وهذه الجوانب متفاعلة مع بعضها البعض

ثانياً : مبادئ عامة للنمو

1- النمو يسير من العام الى الخاص

الوليد يستجيب للمواقف عامة بشكل كلي ثم تبدأ أعضاء معينة أو وظائف خاصة وهي المتخصصة بالاستجابة في العمل . **أمثلة**

- (1) فالطفل يحاول أن يحرك جسمه كله ليلتقط شيئاً أمامه ثم يتعلم بعد ذلك كيف يحرك يديه فقط (2) يكون مشي الطفل في البداية حركة غير منتظمة وبعدها تأخذ شكلاً منسقاً لليدين والرجلين (3) حينما يريد الطفل أن يلتفت إلى مصدر صوت ما فإنه يحاول الالتفات جسمه كله ثم يتعلم أن يحرك رأسه ورقبته فقط .

(إذا النمو يسير من الكلى الى الجزئى) من المجلد الى المفصل

2- النمو تغير مستمر

يقوم النمو علي تفاعل كائن عضوي بيولوجي (**ورث الكثير من الاستعدادات**) وما يتعرض له من مؤثرات بيئية (مادية و نفسية و اجتماعية) لا يتوقف عند مرحلة الطفولة **بل يمتد** و ينتقل من مرحلة إلى أخرى **مكتسباً** ما يؤهله للنضج في كل مرحلة
مثال: تطور النمو الحركي من الجلوس الي الزحف ثم المشي ثم اتقان المهارات الحركية

3- توجد فروق فردية في معدلات النمو

توجد فروق **فردية** بين الأفراد في النمو الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي ..الخ.
وتوجد فروق داخل الفرد الواحد فربما سرعة النمو الجسمي لا تساير (**لا توازي**) النمو العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي وعملية النمو بين الأقران نسبية
مثال: تجد اختلاف بين أقرانك في الطول والوزن والذكاء

4- تميل جوانب النمو المختلفة في الارتباط ببعضها البعض

بمعنى :- نلاحظ من ينخفض ذكاؤه يتأخر في المشي والكلام .
 والطفل الذكي يكون متقدماً في النمو الاجتماعي والانفعالي .
مثال : الفرد الذي يعاني من عاقبة في نمو حجم الرأس سيعاني بالتالي من التخلف العقلي وعدم الاتزان الانفعالي وعدم القدرة علي التكيف الاجتماعي
مثال : النمو الحركي للطفل يرتبط بالنمو العقلي والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي

5- تختلف سرعة النمو من مرحلة الي أخرى

النمو الجسمي يكون **سريعاً** في .. (المرحلة الجنينية والطفولة المبكرة والمراهقة)
 بينما **بطئاً** في.....(الطفولة المتأخرة وفي الرشد)

أذن النمو ليس له سرعة ثابتة في كل المراحل

مثال : الجمجمة تنمو بأقصى سرعة في مرحلة ما قبل الميلاد ثم تهدأ هذه السرعة بعد الميلاد والمخ يصل تقريباً الي الحجم النهائي الناضج بين (6 - 8 سنوات)

6- يسير النمو في اتجاهات طولية وعرضية

النمو يسير في اتجاهين محوريين متعامدين هما :

1- **اتجاه طولي** يبدأ من أعلي الي أسفل من الرأس الي القدمين.
مثال : يستطيع الطفل تحريك راسه قبل ان يستطيع التحكم في حركات يديه وقدميه

2- **اتجاه عرضي** يبدأ من منتصف الصدر ثم يتجة الي الاطراف (اليذوالاقدام)
مثال : النمو المتعلق باجهزة التنفس والهضم يسبق النمو الخاص بالاطراف مثل الذراعين والساقين والسيطرة الحركية تتدرج من الزراع الي اليد الي الاصابع

ثالثا : العوامل المؤثرة في النمو

1- الوراثة

"هي **انتقال** الصفات الوراثية من الوالدين إلى الأبناء عن طريق الموروثات أو الجينات التي تحملها الكروموزومات (**التي تحتويها البويضة الملقحة بالحيوان المنوى بعد عملية التلقيح والاختصاص**) .

ومن المعروف أن **الخلية الإنسانية** تتكون من جدار وبروتوبلازم ، والبروتوبلازم يحتوى على سيتوبلازم ونواة ، ويوجد داخل النواة الشبكة الكروماتينية المكونه من خيوط رفيعة يطلق عليه الكروموزومات التي تحمل الجينات ، والتي تحدد جميع الصفات الوراثية للكائن الحي.

مثال : انتقال الصفات الوراثية من الالباء والاجداد الي الاحفاد
مثال : عند زواج فردين من عائلة واحدة كلها لاجيال من طوال القامة فاننا نتوقع ان ابناء هذين الزوجين يكونوا طوال القامة

2- الغدد

هى أعضاء داخلية فى الجسم تتألف من خلايا **عصبية** وخلايا **عضلية** ،
ويحتوى **الجسم** على مجموعتين من الغدد، وهما:

(أ) الغدد القنوية	(ب) الغدد اللاقنوية (الصماء)
وهى غدد لها قنوات خاصة تسير فيها افرازاتها مثل : الغدد الدرقية ، والغدد اللعابية ، الغدد العرقية ، والغدد الدهنية ، وغدة البروستاتا.	وتطلق افرازاتها (مواد كيميائية تسمى الهرمونات) فى الدم مباشرة وترتبط وظائف الغدد الصماء ارتباطا وثيقا بوظائف أجهزة الجسم المختلفة :- تساهم فى نمو الجسم وضبط السلوك الانفعالى، التوازن فى افرازاتها هذه الغدد تجعل الفرد شخصا سليماً والاضطراب فى افرازاتها يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسمية ، الأمر الذى يؤدي إلى سوء التوافق النفسى والاجتماعى واضطرابات الشخصية

ومن أهم الغدد اللاقنوية أو الصماء ما يلى

اسم الغدة	المكان وافرازاتها	نقص افرازاتها	زيادة افرازاتها
1- الغدد النخامية	تقع أسفل سطح المخ (فى منتصف الرأس عند قاعدة المخ) ويفرز الفص الأمامى عدداً من الهرمونات ، منها هرمون النمو الذى يبدأ عمله منذ الشهور الأولى فى حياة الجنين	هذا الهرمون فى الدم قبل البلوغ يعوق نمو العظام ، فيتحول الطفل إلى قزم (القزامة)	فى مرحلة البلوغ تؤدي إلى نمو سريع وشاذ فى عظام الجذع والاطراف

2- الغدد الدرقية

وتفرز هرمون
الثيروكسين
الذي يضبط عملية
تحويل الطعام
إلى **طاقة** ويمد
الخلايا **بالحرارة**
اللازمة

ونقصه يؤدي للشعور
بالبرودة بصفة دائمة
وبالدوخان أحيانا و عدم
النشاط وقلة الرغبة في
العمل وبطء التنفس
 وضعف الرغبة الجنسية
 وقلة الرغبة في الطعام
 وبطء ضربات القلب

أما إذا زاد
افرازاتها فقد يعاني
الفرد من العصبية
وعدم الاستقرار
في ضربات القلب
 وصعوبة التنفس
 وكثرة الحركة
 ونحو ذلك.

3- الأسرة

إذا كانت **العلاقات** بين الطفل ووالديه تتسم بالحب والاحترام **فهذا يجعل**
الطفل يتقبل ذاته ويتقبل الآخرين ويثق فيهم ، **في حين** نجد ان العلاقات
الاسرية التي تسودها الحماية الزائدة والإهمال أو التسلط أو السيطرة أو
التهاون أو الرفض فإنها **تؤدي إلى** زيادة اعتماد الطفل على غيره شعور
الطفل بعدم الثقة والعجز والنقص ، **كذلك العلاقات الطيبة** مع الأخوة والخالية
من تفضيل طفل على طفل ، والخالية من التنافس فإنها **تؤدي إلى** النمو
النفسى السليم للطفل .

4- الغذاء

- يؤدي الغذاء دورا أساسيا في التأثير علي النمو لانه :-**
- **يساعد** في إعطاء الجسم الطاقة اللازمة
 - **يساعد** في بناء خلايا الجسم وتعويض التالف منها
 - **يسهم** في حماية الجسم من الامراض الناتجة عن النقص الغذائى
 - **ويجب أن يتناسب** الغذاء مع طبيعة المرحلة التى يمر بها الفرد وفى كل الحالات **يفضل** أن يتناول الفرد وجبات غذائية تحتوى على كل العناصر المطلوبة للنمو.

5- رياض الاطفال ودورالحضانة

- تعد الروضة **المعبر** الذى يساعد على انتقال الطفل من البيت إلى المدرسة
- **المكان (البوتقة)** الذى تنصهر فيها فروق التنشئة الاجتماعية **الخاصة** لتتحول إلى تنشئة اجتماعية **عامة** لذا فهي سلطة مؤثرة في تشكيل نمط التطور البشري
- من أهم **التغيرات** التي يواجهها الطفل في سبيل تحقيق نضجة الاجتماعي
- **تسهم في أتساع عالم الطفل الاجتماعي** بعد أن كانت علاقته الاجتماعية محصورة في دائرة أبوية وعلي نحو معين من الاهتمام والتعلق .

6- المدرسة

هى تلك **المنظمة الرسمية** التى كفلها المجتمع بحكم تطور الحياة وتعقدها ، **وأوكل** إليها **مهمة** تربية النشء وتعليمهم بشكل ثقافى مقصود ، وفقاً لنظم معينة ، **ومن خلال:** نقل الثقافة ، واكتسابهم أنماط السلوك والتفكير ، وتكوين العادات والاتجاهات الاجتماعية والقيم المنشودة و **تنمية** مهاراتهم واستثمار طاقاتهم المختلفة إلى أقصى حد **وتعد المدرسة حلقة وسطى** بين الأسرة والحياة الاجتماعية **فهى** تستقبل الطفل صغيراً لتؤهله لمواجهة الحياة المعقدة ومشكلاتها المتعددة وممارسة دورة الاجتماعي والمهني ..

7- جماعة الرفاق

هى الجماعة التى تتكون من **مجموعة من المتقاربين** فى السن او فى السكن أو الميول والاتجاهات ... وغيرها ، **ويربط بينهم** مجموعة من الروابط العاطفية والاجتماعية ، وهذه الجماعة تمثل أحد الأطر المرجعية للطفل والمراهق ، **وتتضح أهمية** جماعة الرفاق فى التوافق النفسى والاجتماعى فى كل مراحل الحياة بصفة عامة ، **لما تمثله** من مصدر للصحة والنصيحة والترفيه والمساعدة عند الأزمات ، **كما أن شعور الطفل بانه مرفوض** من جماعة الرفاق يترتب عليه **الشعور بالوحدة النفسية** وازدياد مشاعر الاكتئاب وانخفاض قيمة الذات.

8- وسائل الاعلام

تعد وسائل الإعلام امتداداً لدور الأسرة في التنشئة، وتزداد أهمية وسائل الإعلام في ظل ثورة المعلومات من حيث تنوع أساليب الاتصال ويسر استخدامها و من حيث الكم الهائل من المعلومات التي تقدمها بالإضافة إلى التناقض في المعلومات ، وما تتبناه من قيم إيجابية أو سلبية التي تؤثر على الطفل والمراهقين الذين ما زالوا في مرحلة التكوين والتنشئة وتحديد الهوية .

9- الأنترنت والكمبيوتر (الحاسب الآلي)

إذا كان العصر الراهن هو عصر الثورة العلمية التكنولوجية وعصر المعلومات والانفجار المعرفي ، ودخول الحاسب الآلي في كل المجالات ، فإن تعلم الطفل قد تأثرت كثيرا بهذه الثورة المعلوماتية ، إلا أن

هناك بعض المخاطر تتطلب تقنين استخدامه بالنسبة للأطفال منها:

- أ - صعوبة التحقق من مدى صحة ودقة المعلومات الموجودة على شبكة الإنترنت
- ب - تبادل الحديث مع اشخاص غرباء لا يعرفونهم لذا يجب تحذير الأبناء من إفشاء اسرارهم الشخصية أو مقابلة هؤلاء الأشخاص خارج المنزل.
- ج- طول الجلوس أمام الحاسب ساعات طويلة (يقلل من تفاعلهم الاجتماعي ويؤثر على نموهم النفسي) (خاصة إذا وصل الأمر إلى إدمان الإنترنت).
- د - شعور الفرد بالوحدة النفسية والاكتئاب عندما يقل التواصل الاجتماعي مع الآخرين .

ثلاث مراحل مضحكة في الحياة...!!!

(١) سن المراهقة...
تملك الوقت+الطاقة... لكن ليس لديك المال

(٢) مرحلة العمل:
تملك المال+الطاقة... لكن ليس لديك الوقت

(٣) مرحلة الشيخوخة:
تملك المال+ الوقت... لكن ليس لديك الطاقة

الفصل الثاني : النمو فى مرحلة الطفولة (الرضاعة - المبكرة - الوسطى - المتأخرة)

" النمو سلسلة من الحلقات المتتابة تبدأ مع تلقيح البويضة وتنتهى بنهاية حياة الفرد"
ويمكن تقسيم مراحل النمو على النحو التالى:

المرحلة	بدايتها ونهايتها
1- مرحلة ما قبل الولادة	من بداية تلقيح البويضة حتى الولادة
2- مرحلة المهد	منذ الميلاد حتى نهاية الاسبوع الثاني
3- مرحلة الرضاعة	من نهاية الاسبوع الثاني حتى نهاية السنتين
4- مرحلة الطفولة المبكرة	من نهاية 2 حتى نهاية 6
5- مرحلة الطفولة المتأخرة	من بداية 7 حتى 10 (للبنات) و 12 (للبنين)
6- مرحلة البلوغ أو ما قبل المراهقة	من 10 أو 12 حتى 13 (للبنات) أو 14 (للبنون)
7- مرحلة المراهقة المبكرة	من (13 أو 14 حتى 17)
8- مرحلة المراهقة المتأخرة	من 17 حتى 21
9- مرحلة الرشد المبكر	من 21 حتى 40
10- مرحلة وسط العمر	من 40 حتى 60
11- مرحلة الشيخوخة	من 60 الى نهاية العمر

أولاً : مرحلة ما قبل الولادة (الجنينية)

تعد ذات أهمية خاصة لأنها...

- **مرحلة التأسيس** وهي مرحلة وضع الاساس الحيوى للنمو النفسى
- **التغيرات** التى تحدث فيها تكون حاسمة ومؤثرة فى حياة الفرد كلة
- تعتبر ايضا **طفرة فى النمو** مقارنة بمرحلة الرشد والمراحل اللاحقة
- **ولاهمية** هذه المرحلة فأن بعض الشعوب مثل (**الصين**) يحسبون شهور الحمل من ضمن السن الحقيقى للفرد وهذا يجعلنا نهتم بالنمو فى هذه المرحلة .

العوامل التي تأثر علي الجنين في البيئة الرحمية قبل الولادة

1- أمراض الام الحامل

ان تعرض الام الحامل لامراض وخاصة في **الشهور الثلاثة الاولى** يؤدي الجنين ومن اهم الامراض التي تؤثر على الجنين **هي الحصبة الالمانية والامراض التناسلية** فاصابة الام بها في الشهور الثلاثة الاولى قد ينتقل الى **الجنين فيصاب** بالصمم او العمى او امراض القلب أو تأخر في النمو الجسمي والعقلي **وتناول** التطعيم ضد الحصبة الالمانية فانه من المتوقع أن تتلاشى حالات التخلف العقلي الناتج من الحصبة الالمانية .

2- غذاء الام

يجب ان تحصل الام الحامل على الغذاء **المناسب المتكامل والبروتين** الخ وذلك للأحتفاظ بحالتها الصحية لان الطفل يحصل على غذائه من الام **وعدم كفاية العناصر الغذائية** في طعام الام او سوء تغذيتها يؤثر سلبا على الجنين **ويؤدي الى** (الاجهاض والاتييميا وفقر الدم لدى الجنين)، وكما تنتشر الامراض بين الاطفال الذين عانوا من سوء تغذية الامونقص البروتين في الشهور الستة الاولى من حياة الاطفال (منها الالتهاب الرئوى وفقر الدم والكساح)

3- تعرض الام للأشعة

تعرض الحوض لاشعة (x) أكس قديكون ضرورة علاجية للام الحامل التي تشكو من **ورم في الحوض أو المبايض** علي ان التعرض لكميات **قليلة** من الاشعة قد لا يآثر في الجنين ولكن المشكلة في التعرض لجرعات **كبيرة** فإن ذلك يؤثر على الجنين ويعرضه للاجهاض .

4- حالات أختلاف الدم

من بين مكونات الدم عنصر **RH** ويوجد في صورتين (موجب وسالب) فاذا كان **RH** موجب عند الام وسالب عند الاب فيحدث توافق فلا يحدث ضرر للجنين وهي السورة السائدة للتوافق **أما إذا** كان دم الأم سالب والاب موجب هنا يحدث عدم توافق مما يؤدي الى نقص **كرات الدم الحمراء** عند الجنين مما يترتب عليه موت الجنين أثناء الحمل أو بعد الولادة مباشرة او الآجهاض او أصابته بانيميا حادة أو ضعف عقلى او عمى .

5- الحالة الأنفعالية للأم

الانفعالات مثل (السعادة والقلق والحزن) **قد لا** تآثر بشكل **مباشر** على الجنين ولكنها تؤثر بشكل **غير مباشر** على الجنين حيث تؤثر على **الهرمونات** .

مثال: القلق الزائد والحزن الشديد تؤثر بشكل كبير على الجنين وعلى الأم الحامل **فالأم** الحامل تتأثر بشدة بهذه الانفعالات وتجعل الحمل أكثر صعوبة حيث يزيد من الغثيان والقيء والاجهاض كما ان عصبية الام تؤثر على الجنين **قبل وبعد** الولادة حيث تضر الجهاز العصبى للجنين **وبعد** الولادة تزيد من عصبية الطفل وبكائه الشديد والمغص وسوء الهضم .

6- تدخين الأم الحامل

1- **يؤدى تدخين الأم الحامل الى** نقص وزن الجنين والى النزيف أثناء الحمل وقد تصل اخطار

تدخين الأم الحامل الى حد وفاة الجنين أو وفاة الطفل الرضيع بعد الولادة .

2- كما أن الأمهات **التي يتوقفنا عن التدخين** وقت الحمل يكون أطفالها أكثر وزناً من الأمهات التي يستمررن في التدخين وقت الحمل.

3- وتدخين الأم الحامل تؤدى الى **حرمان الطفل من الأكسجين** النقى حيث يصل اليه الدم فيه نسبة من ثانى أكسيد الكربون مما يؤدى الى زيادة نشاط دقات القلب وقد يكون لتدخين الأم الحامل نفس اثار تعاطيها المخدرات ..

7- سوء أستعمال الأم الحامل للأدوية

1- **كل الادوية** التي تتناولها الأم الحامل تكون قادرة على **الوصول للمشيمة** وتؤثر على الجنين .

2- وقد ثبت ان الأدوية التي تتناولها الأمهات الحوامل **بدون إشراف طبي** تكون لها تأثير سئ على الأجنة ويؤدى الى تشوهات جسمية وتخلف عقلى وضرر بالجهاز العصبى .

وهذا ينطبق حتى على **أقل الأدوية** التي نعتقد انها غير ضارة مثل **الاسبرين**



ثانيا : النمو في مرحلة الرضاعة

تشغل هذه المرحلة السنية الاولى والثانية من الحياة

وتعتبر مرحلة انطلاق القوي الكامنة للاكتشاف العالم الخارجى

- تعد مرحلة **الانجازات الكبيرة** حيث تشهد **نموا جسميا** سريعا وتأزر حسيا حركيا ملحوظا في السيطرة على الحركات (الجلوس والمشي والوقوف والحبو ... الخ)
- يتعلم فيها **الرضيع الكلام** ويكتسب اللغة
- 4- ويلاحظ فيها **نمو الاستقلال** والاعتماد على النفس والاحتكاك الاجتماعي بالعالم الخارجى والتنشئة الاجتماعية والنمو الانفعالي
- ويتم فيها **الطعام وينمو مفهوم الذات** الذى يعد الحجر الاساسى للشخصية .

1- مظاهر النمو خلال مرحلة الرضاعة

<p>(أ) النمو الجسمى</p>	<p>1-- يختلف معايير النمو الجسمى باختلاف الوراثة والبيئة وأختلاف النوع</p> <p>2- كما ان النسب بين أجزاء جسم الرضيع تختلف عن الراشد حيث يبلغ طول راس الرضيع ربع طول الجسم بينما يبلغ طول راس الراشد ثمن طول الجسم أي انه يلاحظ تباطؤ نمو الراس واسراع نمو الجذع والذراعين والساقين</p> <p>3- معنى ذلك أن النسب الجسمية تختلف لدى الوليد عنها لدى البالغ</p> <p>4- تعتبر عملية التسنين من أهم مظاهر النمو الجسمى فى هذه الفترة حيث يبدأ ظهور الاسنان اللبنية فى الشهر السادس وقد تتأخر الى الشهر الثامن</p> <p>5- كذلك تنمو العضلات وتزيد القدرة على التحكم فى العضلات الكبيرة</p> <p>6- وبالنسبة للفروق بين الجنسين يظل الذكور اكبر حجما وأثقل وزنا واطول قليلا من الاناث الا ان الاسنان تظهر مبكرا عند الاناث عن الذكور</p>
<p>(ب) النمو العقلى</p>	<p>1- يختلف النمو العقلى لدى الرضيع عنه لدى الطفل فى المراحل العمرية التالية</p> <p>2- حيث يكون الذكاء حسيا حركيا وليس تجريديا ولا يستطيع استخدام الرموز أو اللغة بكفاءة</p>
<p>(ج) النمو الانفعالى والاجتماعى</p>	<p>1- يبدأ الطفل فى إقامة علاقات اجتماعية وأنفعالية مع الوالدين وهى تتأثر فى هذه المرحلة بمدى أدراكه لرعاية ومحبة والدية له والأهتمام به واللعب معه ومن أهم انفعالات الطفل فى هذه المرحلة الفرح والحب والخوف والغيرة والغضب والبكاء</p>
<p>(د) النمو اللغوى</p>	<p>- يبدأ الطفل فى نطق الكلمة الاولى وذلك فى الفترة من الشهر 6 الى الشهر 13 ومع نهاية السنة الأولى يستطيع أن يفهم تعليمات الآخرين وأوامرهم - وفى الشهر 18 الى 20 يستطيع أن ينطق كلمتين ويستطيع فى السنة 4 أن ينطق جملة</p>

2- الصفات الأيجابية التي يكتسبها الطفل في هذه المرحلة

1- الثقة في السنة الأولى

2- الاستقلالية في السنة الثانية نتيجة حصول الطفل على الرعاية المناسبة

المتمثلة في الرضاعة والحب والأهتمام **فيجعل** الطفل ينظر الى المستقبل بتفاؤل والى الآخرين بأنهم جديرين بالثقة ويمكن الاعتماد عليهم **فيعمل** على إقامة علاقات اجتماعية وأنفعالية معهم .

ثالثا : النمو في مرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة)

1- تمتد من بداية **السنة الثالثة** وحتى دخول الطفل المدرسة الابتدائية أي من نهاية مرحلة

الرضاعة حتى **دخول المدرسة**

2- **وفى هذه المرحلة** ينمو الوعى بالاستقلالية وتأكيد الانفصال عن الوالدين

3- ويستطيع الجرى **وينمو** مفهوم الذات لدى الطفل ويتمثل فى تكرار

كلمة **أنا أستطيع** أن أعمل... أنا.. الخ

4- كما يستطيع الطفل القيام ببعض المسئوليات المهمة فى **رعاية الذات**

مثل التغذية والنظافة وارتداء الملابس

كما يستطيع ان **يساعد فى بعض الاعمال المنزلية** ويستطيع التحدث مع الآخرين بكفاءة **ويقلد** ما يراه فى التلفزيون او السينما مثل سوبر مان ... الخ .

1- مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة)

أ) النمو الجسمي

1- تستمر **ظهور الاسنان** وتكتمل الاسنان المؤقتة الى ان تبدأ تساقطها لتظهر الاسنان الدائمة

ويعانى البعض من التسنين

2- تنمو الأطراف نموا سريعا وينمو **الجذع** بدرجة متوسطة

3- **الطول** يتأثر بإمكانية النمو لدى الطفل ويزداد نمو الجزع واستطالة العظام وفقدان الشحم

الذى كان ملاحظا في مرحلة الطفولة

4- **يزداد الوزن** بمعدل كيلو جرام واحد تقريبا فى السنة ويكون البنون اقل وزنا بدرجة بسيطة

من البنات

5- **تبدأ غضاريف الهيكل العظمى للطفل تتحول** الى عظام ويظل الهيكل العظمي في هذه المرحلة

غير ناضج وتزداد عظام الجسم حجما وعددا وصلابة مع النمو .

6- **تنمو العضلات الكبيرة** بصورة اسرع من العضلات الصغيرة الدقيقة .

(ب) النمو العقلى

- 1- تمتد هذه المرحلة من نهاية العام الثانى للطفل الى العام السابع له
- 2- وهى مرحلة التفكير الحسى والتمركز حول الذات يفهم الاشياء من خلال ذاته وعدم ادراكها من وجهة نظر الآخرين .
- 3- لا يستطيع الطفل ان يركز على بعدين أو اكثر

(ج) النمو الانفعالى

ومن أهم مظاهر النمو الانفعالى فى هذه المرحلة :

- 1- أنفعال الخوف : يلاحظ ان البنات اكثر تعرضا للخوف من الاولاد كما ان بعض الاطفال تخاف من الحيوانات أو الظلام أو الاطباء خاصة اذا كان مريضا واعطاه الطبيب حقنة أو دواء مرا.
- 2- أنفعال الغضب: تظهر نوبات الغضب عند الطفل عند الحرمان من إشباع رغباته وعندما تعاق حركته ويكون الغضب فى صورة احتجاج وعناد ومقاومة وقد يثور ويرتمى على الارض او يركلها بقدمية.
- 3- أنفعال الغيرة: تظهر الغيرة عند الطفل عند ميلاد طفل جديد

(د) النمو اللغوى

- فى نهاية المرحلة يتسم التعبير اللغوى بالوضوح والدقة وتختفى الاخطاء التى كانت موجودة قبل ذلك سواء فى النطق مثل (قلم : تلم) (احمد : امد) أوفى أبدال أحد الحروف مثل : (حامز بدلا من حازم) .. وهناك عدة عوامل تأثر على النمو اللغوى للطفل.

(هـ) النمو الاجتماعى

تعتبر هذه المرحلة هي بداية ظهور الذكاء الاجتماعى يبدأ الطفل فى هذه المرحلة بالتعلق بالوالدين خاصة بالام كما يستطيع ان يميز اجتماعيا بين الأشخاص المألوفين لديه مثل الاب والام والاشقاء وبين الغرباء ويستطيع ان يعبر بعمق عن العلاقة بينه وبين أمه عن طريق الابتسامة والشعور بالراحة عندما يراها .

2- كيفية اكتساب الصفات الإيجابية فى هذه المرحلة

إذا توافرت ظروف نفسية واجتماعية مناسبة للطفل فإنه يكتسب الاستقلال الذاتى وقوة الإرادة وهذا يتوقف على مدى ما يشعر به من محبة من الوالدين ومدى رغبة الوالدين فى السماح لأطفالهم بالحرية وفى هذه المرحلة يكتسب الطفل القدرة على التحكم وتزداد دافعيته للإنجاز .

رابعاً: النمو فى مرحلتى الطفولة المتوسطة والمتأخرة (طفل المدرسة الابتدائية)

(طفل المدرسة الابتدائية من 6 الى 12 سنة)

تبدأ هذه المرحلة ببداية التحاق الطفل بالمدرسة الابتدائية وتنتهى بنهاية تخرجه منها ،
وبنهاية هذه المرحلة يبدأ الطفل الدخول فى مرحلة المراهقة .

1- مظاهر النمو

(أ) النمو الجسمي

يتسم بالبطء وتتغير نسب النمو تدريجياً ولا تطرأ زيادات مفاجئة فى الحجم ويبدأ وزن الطفل تقريباً فى هذه المرحلة من حوالى 21 – 23 كجم وطوله من 120 - 122 سم وفى نهاية المرحلة أى سن 12 يبلغ طوله تقريباً 146 سم والوزن 36 - 38 كجم

(ب) النمو العقلي (المعرفي)

عند سن السادسة أو السابعة يدخل الطفل المرحلة الثالثة من مراحل النمو المعرفي الأربعة التى حددها بياجيه وهى مرحلة العمليات العيانية الحسية ويقصد بالعمليات العيانية

القدرة على التفكير المنطقي فى الأمور الحسية "

ومن مظاهر النمو المعرفي أيضاً حب الطفل للاستكشاف - ومحاولة معرفة ما لا يعرفه وهذا الحب للمعرفة لابد ان يقابلة رعاية من الوالدين متمثلة فى توفير مصادر المعرفة من كتب ومجلات ومشاهدة التلفزيون وغيرها .

(ج) النمو الانفعالي

(يتوسط مرحلتين كلاهما عنيف) تتسم هذه المرحلة خاصة الثلاث سنوات الاخيرة بالهدوء والثبات الانفعالي ويسمىها بعض الباحثين بمرحلة **الطفولة الهادئة** وذلك مقارنة بالطفولة المبكرة التي تتسم بحدة الانفعالات وعدم ثباتها وقياسا على فترة **المراهقة** التي تتسم بعدم الاستقرار الانفعالي **ويتسم** النمو الانفعالي في هذه الفترة بالهدوء **وتتسم** شخصية الطفل بتقبل النظام والطاعة والضوابط

(د) النمو الحركي

يستطيع الطفل **التحكم في أدائه الحركي** وتتسم حركاته بالقوة والسرعة والأتقان والرشاقة **ويستطيع** استيعاب النشاط الحركي من خلال (لعب كرة القدم - والسلّة - السباحة ... الخ **ويستطيع** ان يكتسب المهارات الحركية في فترة قصيرة يميل الذكور الى النشاط الحركي القوي من الجري والقفز **بينما** تميل البنات الى الالعاب الخفيفة

(هـ) النمو الاجتماعي

يتسع العالم الاجتماعي للطفل بالألتحاق بالمدرسة حيث يواجه الطفل **جماعتين جديدتين** هما **المعلمون وجماعة الاصدقاء** الذين يسهموا في نمو شخصيته الاجتماعية مع **استمرار تأثير** الأسرة عليه **يبدأ** الطفل في هذه المرحلة **بالانخراط** في المجتمع **وتقبل** معايير المجتمع والالتزام بها **وهو لا يفعل** ذلك لمجرد الحصول علي الدعم والأثابة من الآخرين **ولكنه يفعل** ذلك تحقيقا لذاته حيث **يشعر بالرضا** عندما يقوم بسلوك اجتماعي مرغوب فيه ويكون هذا التدعيم ذاتيا وليس خارجيا .

2- الصفات الايجابية التي يكتسبها الطفل في هذه المرحلة

تتضمن زيادة في **النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي المتمثل في :**

وعلى تنظيم الذات

القدرة على التفكير الاستدلالي

وعلى التواصل مع الأسرة والأقران مما يجعل الطفل يشعر بالكفاءة والتمكن

حيث **يهتم** الطفل **بالكيفية التي صنعت بها الأشياء**

كما يهتم بالانجاز الأكاديمي بشكل أساسي

الفصل الثالث : النمو فى مرحلة المراهقة

مقدمه : **المعنى اللغوى لكلمة المراهقة :** إن كلمة **مراهقة** **تعنى التدرج** نحو النضج البدنى (الجسمى) والجنسى ، والعقلى ، والأنفعالى ، والاجتماعى ، وهى فترة تلى مرحلة الطفولة **وتسبق** مرحلة الرشد أى **أنها فترة أنتقالية** بين الطفولة والرشد .

أولاً : معنى المراهقة

المراهقة : هى المرحلة التى **يعبرها الطفل** كى ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ليصير راشداً ناضجاً سواء كان رجلاً أم امرأة ، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثانى تقريباً من عمر الفرد فهى تبدأ بحدوث البلوغ الجنسى وتنتهى بالوصول إلى سن الرشد .

ثانياً: المطالب والتحديات الأساسية فى مرحلة المراهقة:

1- تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق

إن **شعور** المراهق بالقيمة يبني على أساس كيفية **ردود فعل الآخرين له** وعلى أستحسان رفاقه الي حد كبير **فضلاً** عن أنه من أهم نواحي النمو الاجتماعى له ذلك النمو **التدرجى** **لميوله** نحو أفراد الجنس الآخر، **ويؤدى** هذا الميل بطبيعته إلى **اتساع نشاطه الجنسى** **الغبرى** وهذا النشاط هو المسؤول عن **قضايا الحب** التى يمارسها المراهقون .

2- تحقيق هوية الجنس

إن **اعتناق المراهق** للدور المناسب لجنسه ، **وقبوله لطبيعته البيولوجية** يبدأ فى **سنوات الطفولة** ويمثل جزءاً هاماً من الإحساس بهويته وبمن يكونه ويدعمه **التوحد مع الوالد** من نفس جنسه **وتأييد** ذلك وأستحسانه من المجتمع والآخرين .
مثال : الولد يفضل اللعب مع الصبية الذين يتسم لعبهم بالحشونة اما البنات فيفضلن اللعب مع الفتيات بحكم الغريزة ويلعبن بالعرائس مؤديات دور الامهات

3- اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالمستقبل المهني

إن أكثر ما يصيب المراهق **بالقلق** هو عدم القدرة على الاستقرار وتحديد هوية مهنية، مما يدفع بالمراهقين إلى المبالغة فى **التوحد** بالأبطال الجماهيرية حفاظاً على تماسكهم الذاتى، ومن هنا فالإعداد للمستقبل المهني من المهام الرئيسية أمام المراهق ويؤكد البعض **أن المراهقة تنتهى ببداية الخبرة العملية فى عالم العمل.**

4- تنمية القيم والمعايير الخلقية

تنفرد المراهقة أكثر من أى مرحلة أخرى بالاهتمام الشديد **بالقيم والمعايير الخلقية** فمن ناحية **يؤدى نمو القدرات العقلية** إلى زيادة الوعي **بالقضايا الخلقية**، وإلى زيادة القدرة على مناقشتها. **وتكمله** لهذه المطالب والتحديات التى يواجهها المراهق **توجد أيضا** الحاجة للمركز الاجتماعي والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى الإنجاز، وأن يهتم بالمثل والدين والحقيقة فى محاولة منه لإيجاد فلسفة لحياته والفشل فى ذلك يؤدى إلى **عدم توافر** الأمن النفسى ولعل أقوى الحاجات وأهمها عند المراهق هى : -

- 1- الحاجة إلى المركز الاجتماعى فى محيط واقعه ، وتحقيق المكانة ،
- 2- الحاجة إلى الاستقلال فبدون تحقيق درجة معقولة من الانفصال أو الاستقلال الذاتى لايمكن تحقيق علاقات ناضجة مع الجنس الآخر أو الأقران .

ثالثا : مظاهر النمو لدى المراهق

1- النمو الجسمى

تحدث طفرة كبيرة فى الجسم بعد البلوغ ويعد **البلوغ ثانى فترة** يحدث فيها أسرع تغيرات جسمية وأولها مرحلة الجنين والشهور الست الأولى من حياة الطفل بعد الولادة لذا شاع وصف مرحلة المراهقة بانها **مرحلة انفجار فى النمو** وهذا الانفجار يحدث **قبل البلوغ** أو يتزامن معه ويستمر لمدة عام أو عامين (**تبعاً للفروق الفردية**) قبل أن يصل الفرد للنضج الجنسي ثم يستمر لمدة ستة شهور أو عام ومعنى ذلك ان التغير يستمر **لمده ثلاث سنوات** .

يحدث مع البلوغ أربع تغيرات هامة هى

- 1- **تغيرات** تشمل الحجم
 - 2- **تغيرات** فى نسب أعضاء الجسم
 - 3- **نمو** الخصائص الجنسية الأولية
 - 4- **نمو** الخصائص الجنسية الثانوية
- وبعد اكتمال هذه التغيرات يتحول جسم المراهق الى **جسم الراشد** الذى سيصير اليه طول مراحل عمره التالية

يحدث الانفجار فى الطول قبل الوزن **واكبر** زيادة فى الطول تحدث قبل البلوغ **أما الزيادة فى الوزن** فلا ترجع الى زيادة نسبة الدهون فقط **وأما يضاف** الى ذلك زيادة أنسجة العظام والعضلات فعند البلوغ تنمو العظام أسرع حيث تسير أكثر صلابة حيث تولف العضلات 45% من وزن الجسم بينما كانت فى الطفولة 25% **واكبر زيادة** فى نمو العضلات تكون بين عامى 12 - 15 سنة .

2- النمو العقلى والمعرفى

يبدأ الذكاء الحسى فى الطفولة ثم ينمو تدريجيا نحو **الذكاء المجرد** فى مرحلة **المراهقة** حيث يصل أقصاها حتى 18 سنة، وتتميز القدرات العقلية العامة ثم تظهر بعد ذلك القدرات **العقلية الخاصة** كناتج للتحصيل الدراسى وزيادة درجة الانتباه، ونمو عمليات الاستنباط، والاستنتاج، والاستدلال، ويوجد تنوع لدى المراهقين فى الميول، والاستعدادات تبعا لعدة عوامل وهى القدرات الخاصة وغيرها **مثل**: مستوى التحصيل الدراسى، والمستوى الثقافى، والحالة الصحية للمراهق **وحيث يسير** النمو العقلى عموما من **الكل للجزء** كما هو فى مرحلة الطفولة فيبدأ التمايز فى العمليات العقلية، والقدرات الخاصة فى الثالثة عشر وتبلغ أقصاها فى الثامنة عشر.

ومن العمليات العقلية التى تزداد تفصيلاً:

التخيل	التذكر	الانتباه
يميل المراهق إلى التخيل المجرد والقائم على المعنويات أيضا بدلا من التخيل الحسى كما هو فى مرحلة الطفولة، ولذلك تكثر أحلام اليقظة ، وتعتبر القدرة على التخيل هى الأساس فى دراسة العلوم القائمة على التفكير المجرد كما هو فى الهندسة والجبر وغيرها من العلوم الفيزيائية والرياضية؛ كما تزداد لدى المراهق القدرة على: الاستدلال والاستنتاج والتفكير بأنواعه.	تذكر المراهق تذكر مبنى على الفهم واستنتاج العلاقات الجديدة وليس تذكر إلى	يزداد مداه وعمقه فيستطيع تناول مشكلات وموضوعات أكثر عمقا ومعقدة، وبذلك يستطيع استيعاب دروسا أطول ولمدى الانتباه علاقة بالذكاء العام حيث يساعد على التحصيل الدراسى المرتفع ويزيد من تذكر المراهق

3- النمو الأنفعالى

يوجد اتفاق عام على أن مرحلة المراهقة هى مرحلة **(أزمة)** كما يسميها (جورج ستانلى هول) **بمرحلة الضغوط النفسية والعواصف** فالمراهقة هى مرحلة توتر أنفعالى شديد بسبب التغيرات الجسمية والسيكولوجية المفاجئة التى حدثت فى هذه المرحلة **ولكن** اذا علمنا أن معدل النمو فى هذه المرحلة يستمر بمعدل بطيء بعد البلوغ خاصة وأن النمو ما هو الا تكملة للتغيرات التى حدثت **فأن** التفسير البيولوجى الحتمى **للازمة** يكون موضع شك حيث ان علماء الاجتماع اكدوا ان أزمة المراهق **تختلف** فى شكلها ومضمونها من مجتمع لآخر ومن حضارة لآخرى.

وأهم العوامل التي تزيد من الأنفعالات والعصبية والصراع لدى المراهق هي :-

- 1- **ينشأ الصراع لدى المراهق بين رغبته فى أن يعامل معاملة الشخص الكبير فى الوقت الذى يعامله فيه والديه ومعلميه كما لو كان لا يزال طفلاً** ويزداد الأمر تعقيداً إذا كان الأباء بالفعل من النوع **المتسلط** الذى يتحكم فى أبنائه.
- 2- **ينشأ الصراع لدى المراهق بين دوافعه الجنسية** التى تثيره **وبين الموانع الخارجية** ممثلة فى التقاليد والعرف والقوانين، و التعاليم الدينية التى تنظم إشباع هذه الدوافع بالإضافة الى أن **الموانع الداخلية** ممثلة فى **الأنأ الأعلى** (الضمير) تعمل على كف هذه النوازع، وتزداد المشكلة حرجاً كلما طالّت هذه المدة، وهى **تطول بالفعل** فى المجتمعات الصناعية أو الحديثة ، **بينما لا تكاد توجد** فى البيئات الريفية والبدائية كما ذكرنا من قبل.
- 3- **ينشأ الصراع لدى المراهق بين رغبته فى الاستقلال** عن والديه واعتماده على نفسه ، وبين ميله **الشعورى أو اللاشعورى** إلى الاعتماد عليهما ، وهو فى حاجة حقيقية إليهما لأنه لم ينضج بعد، وإذا كان المراهق شاعر بالانوعين الاولين من الصراع **فأنه غالباً** ما لا يكون مدرك بوضوح لهذا المحور من محاور الصراع فى داخله ولكنه قد ينتبه اليه .
عندما يثور على والديه ثم يندم على ذلك فيما بعد.
- 4- **من أسباب الصراع لدى المراهق عامل يرتبط بتوازن جوانب النمو**، والنمو الجسمى يسبق النمو العقلى، والانفعالى، والاجتماعى، ومن **هنا** يبدو المراهق فى حجم الراشد **الكبير ولكن** سلوكه لا يزال بعيداً عن سلوك الراشد . **ويتربى على ذلك** أن بعض المحيطين بالمراهق يتوقعون منه سلوكاً راشداً **مما يجعله** عرضة للنقد والحقيقة ان الكبار أحياناً يطلبون من المراهق أعمال فوق مستوي نضجة **ويحاسبونه** على عدم القدرة على توديتها مما يشعر المراهق بالسخط والظلم وعدم تفهم المحيطين به.
- 5- **رغبته فى تحقيق ذاته وفشله فى بعض المواقف** ؛ فقد يريد المراهق أن يتفوق دراسياً أو أن يشارك فى الأنشطة الاجتماعية، **ولكنه** لا ينجح فى ذلك، وقد يبحث المراهق عن مصدر **يحملة مسئولية** هذه الاحباطات التى صادفها، وقد يكون هذا المصدر هو الوالدان أو المدرسة أو المجتمع

4- النمو الاجتماعي

يتسع المجال الاجتماعي للمراهقين عنه لدى الطفل فبعد أن كان يعتمد على الأسرة أو الحضانة أورياض الاطفال أصبح المجال خارج الأسرة، وهذه المؤسسات أكثر، ومن خلالها يكتسب المعايير، والعادات في مجتمعه وثقافته، أي يصبح تأثير الرفاق والزملاء أكثر من أي فئة أخرى ويلم بالأدوار الاجتماعية التي حددها المجتمع لكل فرد وجنس وتزداد خبراته الاجتماعية ومهارته في التواصل مع الآخرين، وتتبدل الأوضاع ؛ فبدلاً من تقبله معايير، وتقاليد الأسرة، وتشربه لها في الطفولة بدأ يختار، ويناقش، ويقتنع بما يمشى مع أرائه واتجاهاته وشخصيته عموماً .

5- النمو الخلقى والأهتمامات الدينية

من المهام النمائية الهامة في مرحلة المراهقة المبكرة تعلم المراهق ما تتوقعه منه جماعته وتشكيل سلوكه ليتوافق مع هذه التوقعات دون أشرف مستمر، ودون تهديد بالعقاب على النحو الذي كان سائدا في مرحلة الطفولة، ولهذا نجد المراهق

يحل المبادئ الخلقية العامة محل المفاهيم الخلفية الخاصة كما يحل الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية .

والمراهقة هي مرحلة تسعى إلى الكمال،

ونتيجة لذلك نجد المراهقين يصنعون لأنفسهم وللآخرين معايير أخلاقية مرتفعة يصعب أحيانا الوصول إليها وحين يعجز عن تحقيق نموذج " الكمال الأخلاقي " الذي حدده

يشعر المراهق بالذنب ويعانى من

اضطراب الضمير، ولهذا نجد المراهق أكثر استعدادا من

الطفل في تقبل اللوم ، إلا أنه لو زادت حدة مشاعر الذنب عنده ، وتكرر حدوثها قد يشعر المراهق بعدم الكفاءة الشخصية ،

ويلجأ نتيجة لذلك إلى الهرب في أحلام المراهقين الصغار وهي مشاعر ذنب ناجمة عن شعور بالعجز بعضه حقيقي ومعظمه متوهم ...

(نماذج 1)

(امتحان علي الوحدة الثانية)

- 1- يقول جورج برناردشو (اذا قتل الانسان نمرا قالوا هذه رياضة واذا قتل النمر انسانا قالوا هذه وحشية ... يحاكي القول السابق أحد المبادئ العامة للنمو وهو
 أ- تميل جوانب النمو الي الارتباط ببعضها
 ب - توجد فروق فردية بين الافراد في النمو
 ج - تختلف سرعة النمو من مرحلة الي اخري
 د - يسير النمو في اتجاهات طويلة وعرضية
- 2- يقول "كوفكا وكوهلر " رواد مدرسة الجشطت (ان الكل اكبر من مجموع اجزائه) يعكس القول السابق أحدي المبادئ العامة للنمو هو
 أ- النمو يسير من العام الي الخاص
 ب - توجد فروق فردية بين الافراد في النمو
 ج- تختلف سرعة النمو من مرحلة الي اخري
 د - النمو يسير في اتجاهات طويلة وعرضية
- 3- يقول مندل " اذا كانت A تشير الي واحدة من السمتين علي سبيل المثال والسمة السائدة والمنتجة فإن Aa هي الشكل الهجين الذي يجمع كلا السمتين " يعكس القول السابق أحد العوامل المؤثرة في النمو وهو
 أ - الغدد
 ب - المدرسة
 ج - الوراثة
 د - الاسرة
- 4- " من شب علي شئ شاب عليه " مثل عربي يعكس أحد العوامل المؤثرة في النمو وهو دور
 أ - الغدد
 ب - المدرسة
 ج - الوراثة
 د - الاسرة
- 5- عواقب الغضب أخطر بكثير من أسبابه " يعكس القول السابق نمو المراهق من الناحية
 أ - الاجتماعية
 ب - الانفعالية
 ج - الجسمية
 د - العقلية
- 6- يقول ابن سينا " اعدل عن الدواء الي الغذاء " يناقش القول السابق
 أ - مظاهر النمو في الطفولة المتأخرة
 ب - مظاهر النمو في الرضاعة
 ج - العوامل المؤثرة في البيئة الرحمية
 د - المبادئ العامة للنمو
- 7- " من صاحب الانذال حقر ومن جالس العلماء وقر " يناقش القول السابق أحد العوامل المؤثرة في النمو وهو دور
 أ - جماعة الرفاق
 ب - المدرسة
 ج - رياض الاطفال
 د - الاسرة
- 8- يقول جورج برناردشو : يمكن للانسان ان يصعد اعلي القمم لكن لا يمكنه البقاء فيها طويلا " يجسد القول السابق أحد المبادئ العامة للنمو هو
 أ - النمو يسير من العام الي الخاص
 ب - توجد فروق فردية بين الافراد في النمو
 ج - تختلف سرعة النمو من مرحلة الي اخري
 د - النمو تغيير مستمر
- 9- تقول اروي خميس " الكبار لا يذهبون الي المدرسة ورغم ذلك يعرفون كل شئ في هذه الدنيا " يناقش القول السابق أحد المبادئ العامة للنمو وهو
 أ - النمو يسير من العام الي الخاص
 ب - توجد فروق فردية بين الافراد في النمو
 ج - تختلف سرعة النمو من مرحلة الي اخري
 د - النمو تغيير مستمر
- 10- العادات التي يكتسبها الاطفال هي التي تحدد ما اذا كان الاطفال سيعيشون حياة الفقرام الغني الخير ام الشر ولذلك فالنعمهم العادات الجيدة منذ صغرهم " تناقش العبارة السابقة اهمية مرحلة
 أ - الرضاعة
 ب - الطفولة المبكرة
 ج - الطفولة المتأخرة
 د - المراهقة
- 11- يقول اندرية جيد : من ينطلق نحو المجهول علي الرضي بالمغامرة وحيدا يناقش القول السابق النمو في مرحلتي الطفولة الوسطي والمتأخرة من الناحية
 أ - الاجتماعية
 ب - الانفعالية
 ج - الجسمية
 د - العقلية
- 12- يقول فكتور هوجو: لا قوة كقوة الضمير ولا مجد كمجد الذكاء " يعتبر الذكاء حسي عيني في مرحلة
 أ-الرضاعة
 ب - الطفولة المبكرة
 ج- الطفولة المتأخرة
 د - المراهقة
- 13- يقول وليم شكسبير: تكلم همسا عندما تتكلم عن الحب يعكس القول السابق أحد المطالب الاساسية في مرحلة المراهقة
 أ - تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق
 ب - تحقيق هوية الجنس
 ج - اتخاذ قرارات مهنية
 د- تنمية القيم والمعايير الخلقية

14- يقول لاروشفوكو: في الغيرة حب الذات أكثر من حب الآخر " يحاكي القول السابق النمو في مرحلة الطفولة المبكرة من الناحية

أ- الاجتماعية ب- الانفعالية ج- الجسمية د- العقلية

15- الثقة بالنفس لابد من توافرها قبل ان تفهم الابعاد الحقيقية لاي موقف بالحياة : تعكس العبارة السابقة أحدي مراحل النمو يكون فيها الاعتماد علي النفس نسبيا هي مرحلة
أ- الرضاعة ب- الطفولة المبكرة ج- الطفولة المتأخرة د- المراهقة

(نموذج 2) (نموذج امتحان الوحدة الثانية)

1-يقول جورج برناردشو: بعض الناس يرون الاشياء كما هي ويتسألون لماذا ؟ وآخرون يحملون باشياء لم تكن ابد ويتسألون لم لا ؟ يحاكي القول السابق أحد المبادئ العامة للنمو هو

أ- تميل جوانب النمو الي الارتباط ببعضها ب- توجد فروق فردية في معدلات النمو

ج- تختلف سرعة النمو من مرحلة الي أخرى د- يسير النمو في اتجاهات طويلة وعرضية
2- يقول محمد علي كلاي : الصداقة هي اصعب شئ يمكن شرحه في العالم فهي ليست شئ تتعلمه في المدرسة لكن ان لم تتعلمه وتعرف معنى الصداقة فانت لم تتعلم اي شئ " يناقش القول السابق النمو لدي المراهق من الناحية

أ- الاجتماعية ب- الانفعالية ج- الجسمية د- العقلية

3- الغضب هو حمض يؤذي الوعاء الذي يحويه أكثر من اي شئ اخر يتم سكبته عليه " يعتبر انفعال الغضب من الانفعالات الاساسية في مرحلة

أ- الرضاعة ب- الطفولة المبكرة ج- الطفولة المتأخرة د- الطفولة الوسطي

4- ساعة الغضب ليس لها عقارب يعكس القول السابق أحد

أ- مظاهر النمو في الطفولة المتأخرة ب- مظاهر النمو في الرضاعة

ج- العوامل المؤثرة في البيئة الرحمية د- المبادئ العامة للنمو

5- يقول جورج برناردشو: الشخص الذي حقا لا يخطو اي خطوة اللي بعد ان يحسب لها الف حساب " يعكس القول السابق أحد التحديات والمطالب الاساسية في مرحلة المراهقة هي

أ- اتخاذ قرارات تتعلق بالمستقبل المهني ب- تحقيق هوية الجنس

ج- تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق د- تنمية القيم والمعايير الخلقية

6- " لا شئ أجمل من جمال البدايات " تعكس العبارة السابقة مرحلة

أ- الرضاعة ب- الطفولة المبكرة ج- الطفولة المتأخرة د- ما قبل الولادة

7- يقول د / مصطفى محمود " بالالم ومغالبته والصبر عليه ومجاهدته تنمو الشخصية وتزداد الارادة صلابة واسراراً ويصبح الانسان شيئاً اخر غير الحيوان والنبات " يعكس القول السابق أحد

المبادئ العامة للنمو

أ- النمو يسير من العام الي الخاص ب- توجد فروق فردية في معدلات النمو

ج- تختلف سرعة النمو من مرحلة الي أخرى د- النمو تغير مستمر

8- يقول مندل : عندما تختلف النباتات باستمرار فان وحدة او أكثر من السمات تتواجد في الجيل الجديد اذ انا السمات المشتركة بينها تستمر في الظهور في النباتات المهجنة وذريتها يعكس القول

السابق أحد العوامل المؤثرة في النمو هو دور

أ- الغدد ب- المدرسة ج- الوراثة د- الاسرة

9- يقول احمد الشقيري " عند بكاء أولادي أو غضبهم وجدت ان أفضل طريقة لتهدنتهم هي حضنهم دون كلام أو نقاش أو معاتبه فقط حضن هادئ اثرة عجيب " يعكس القول السابق أحد العوامل

المؤثرة في النمو هو دور

أ- الغدد ب- المدرسة ج- الوراثة د- الاسرة

10- صداقة الطفولة لا تحمل مصلحة أو غرض فهي فقط براءة وحب تعكس العبارة السابقة النمو الاجتماعي في مرحلة

أ- الرضاعة ب- الطفولة المبكرة ج- الطفولة الوسطية و المتأخرة د- المراهقة

- 11- " اننا لن ندرك روعة الجمال في الطبيعة الا اذا كانت النفس قريبة من طفولتها ومرح الطفولة ولعبها وهزيانها " تناقش العبارة السابقة مرحلة
 أ-الرضاعة ب - الطفولة المبكرة ج- الطفولة الوسطى و المتأخرة د - المراهقة
- 12- يقول ياسر حارب " البحث عن المجهول خير من الجهل به " يجسد القول السابق النمو العقلي والمعرفي في مرحلة
 أ-الرضاعة ب - الطفولة المبكرة ج- الطفولة الوسطى و المتأخرة د - ما قبل الولادة
- 13- يقول غاندي : العلاقة الروحية أغلى بكثير من المادية والعلاقة الجسدية التي تم طلاقها من العلاقة الروحية هي جسد بلا روح " يعكس القول السابق نمو المراهق من الناحية
 أ- الاجتماعية ب - الخلقية ج - الجسمية د - العقلية
- 14- الخوف والغيرة لها اعيون كبيرة " يجسد العبارة السابقة النمو الانفعالي في مرحلة
 أ-الرضاعة ب - الطفولة المبكرة ج - الطفولة الوسطى د- الطفولة المتأخرة
- 15- الطفل الذي يعيش في اجواء الامن يتعلم الثقة بالنفس " يحاكي القول السابق أحد مراحل النمو الذي يكون فيه الاعتماد علي النفس نسبيا هي مرحلة
 أ-الرضاعة ب - الطفولة المبكرة ج - الطفولة المتأخرة د- المراهقة

نموذج (2)			نموذج (1)		
ب -11	د -6	ب -1	د -11	ج -6	ب -1
ج -12	د -7	أ -2	د -12	أ -7	أ -2
ب -13	ج -8	ب -3	أ -13	د -8	ج -4
ب -14	د -9	ج -4	ب -14	ج -9	د -5
أ -15	ج -10	أ -5	أ -15	ب -10	ب -6

الوحدة الثالثة

الشخصية وأساليب التوافق النفسي والاجتماعي

الفصل الاول: الشخصية

مفهوم الشخصية **Personality** من الألفاظ العامة شائعة الاستخدام لدى عامة الناس، إلا أنها ترد في الفروع المختلفة للعلوم بمعاني مختلفة، **ولذلك** يصعب تحديد مفهوم الشخصية تحديداً قاطعاً إلا أننا سنقتصر في إيراد معناها هنا من زاوية علم النفس.

أولاً : مفهوم الشخصية

تتعدد مفاهيم الشخصية في علم النفس، وتختلف فيما بينها وذلك باختلاف زوايا النظر إليها :-

1- مفهوم الشخصية كمثير	2- مفهوم الشخصية كأستجابة	3- مفهوم الشخصية كتنظيم داخلي وسيط بين المثير والاستجابة
<p>الشخصية هي ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية ومقدرة هذه المظاهر في التأثير على الآخرين،</p> <p>قال فلمنج أن الشخصية هي " مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين."</p> <p>ومن الملاحظات على هذا المفهوم:</p> <p>أ - إهماله للتنظيم الداخلي للفرد</p> <p>ب - يجعل حكمنا على الشخصية خاضعاً لاعتبارات السمعة والشكل الخارجى والتقدير الخاطئة .</p>	<p>تحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته للمثيرات واسلوب توافقه وانسجابه مع الظواهر الاجتماعية في البيئة."</p> <p>ومن الملاحظات على هذا المفهوم:</p> <p>أن استجابات الفرد و ردود أفعاله للمثيرات والمواقف تختلف من فترة إلى فترة، ومن موقف إلى موقف برغم ثبات المثير أو الواقعة الاجتماعية أو العكس .</p> <p>ومن ثم فإنه يصعب الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية في إطار ماسبق.</p>	<p>تنظيم داخلي يقوم على التفاعل والتكامل والتأثير المتبادل بين مكوناتها يتوسط المثير والاستجابة التي يصدرها الفرد،</p> <p>تعريف البورت</p> <p>الشخصية ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لجميع أجهزته النفسجسمية الذي يملئ علي الفرد طابعه الخاص المميز له في سلوكه وفكرة</p>

نلاحظ على هذا التعريف عند اولبورت ما يلي:-

الشخصية تنظيم دينامي	وهي عبارة معناها يشير إلى أن البناء الداخلي للفرد ليس تنظيما ساكنا بل في حالة من التفاعل والترتيب والتناسق.
أجهزته النفس جسمية	وهي عبارة تشير إلى أن تنظيم الشخصية يتضمن التكامل بين أنظمة ومكونات الشخصية (الوراثةية ، والجسمية ، والانفعال ، في وحدة لا يمكن فصلها.
تملي على الفرد"	وتعني أن جميع مكونات وأنظمة الفرد الداخلية عندما تستثار يكون لها دور توجيهي لكل الأفعال والأنشطة المميزة لكل شخصية على حده.
طابعه الخاص والمميز	تعني أن المظاهر السلوكية والفكرية التي يبدىها الفرد تتسم بأنها فردية ومميزة له دون سواه، كما تحدد أسلوبه الخاص والفريد في التوافق
السلوك والفكر	تعني أن كل ما يفعله ويغير من نشاطه الداخلي ، ليس لي جعل الفرد متوافقا مع البيئة فحسب، بل لي جعله قادر على السيطرة والتحكم في الأحداث

ثانيا : نظريات الشخصية

2- نظرية التحليل النفسي

4- النظرية الانسانية

1- نظرية الانماط

3- النظرية السلوكية

وفيما يلي أهم التوجهات الأساسية لكل نظرية

1- نظرية الأنماط

نظرية الأنماط من أقدم النظريات التي حاولت فهم الشخصية وتقسيمها إلى أنواع

وترجع بدايتها إلى العالم الإغريقي " هيبوقراط "

(حيث ربط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية، وذهب إلى أن اللون العام للشخصية يتوقف على مقادير الاختلاط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية)

وفي ضوء ذلك قسم الشخصية إلى أربعة أنماط أو أمزجة عامة، وهي:

النمط السوداوى	النمط الصفراوى	النمط الدموى	النمط البلغمى
صاحب هذا النمط بطيء التفكير قوي الانفعال، يميل إلى الانطواء والتشاؤم والانقباض والاكتئاب.	وصاحبه طموح وعنيد وجاد، وحاد الطباع وسريع الاستثارة والغضب	وصاحبه سهل الاستثارة، وسريع الاستجابة، ويتميز بالتفاؤل والمرح والنشاط.	وصاحبه بطيء الاستثارة، ويغلب عليه الخمول والتبذل الانفعالي

وطبقا لرأى "هيبوقراط" أن الشخصية السوية تعتبر نتاجا لتوازن هذه الأمزجة الأربعة وتكافئها، وإذا ما تغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والامراض النفسية ومن الانتقادات التي توجه إلى هذه النظرية (تجاهلها للفروق الفردية بين الافراد)

2- نظرية التحليل النفسى

تنتمي إلى هذا التوجه نظريات عديدة، أشهرها نظرية (سيجموند فرويد) في التحليل النفسى، ويؤكد التحليل النفسى عموما.. على خبرات الطفولة المبكرة،.. والدوافع اللاشعورية، والصراعات والإحباطات كمحددات للشخصية، كما تركز على الطاقة النفسية كمحرك أساسي للسلوك، والحيل والميكانيزمات الدفاعية كوسيلة لمواجهة القلق. وفي التوجهات الحديثة لهذه النظرية عند إريك إريكسون، وكارين هورني، وهاري ستاك سوليفان وأصبح هناك اهتمام لدور المتغيرات الاجتماعية، والتفاعلات مع الوالدين من خلال عملية التنشئة في نمو الشخصية وتتعتمد هذه النظرية على أختلاف توجهاتها وعلمائها على الملاحظة والأستبطان، والتداعي الحر، والتحليل المنطقي للذكريات، والأفكار في دراسة الشخصية، والحكم عليها.

3- النظرية السلوكية

تنظر السلوكية إلى الشخصية على أنها مجموعة من العادات المكتسبة، أو المتعلمة وفقا لقوانين التعلم. وفي أحكامهم على الشخصية يركزون فقط على السلوك الظاهر الذي يمكن ملاحظته، وقياسه بغض النظر عما يحدث داخل الفرد، وبخاصة ما يتعلق بما يحدث داخل العقل، بل وذهب (واطسون) برفض تأثير العوامل الوراثية على الشخصية إلا أن السلوكيين من أمثال سكنر، ودولارد، وميلر نزعوا إلى ادراك أهمية العوامل الوراثية ودوافع الفرد في تشكيل سلوكه، ومن ثم في شخصيته.

4- النظرية الأنسانية

يطلق عليها **القوة الثالثة** لعلم النفس **بعد** نظرية التحليل النفسي والسلوكية ، وهي تركز على **الطبيعة الإنسانية الخيرة** حيث ترى أن **الإنسان خير بطبعه** وواع لسلوكه والسلوك دائماً له هدف محدد

ومن رواد هذه النظرية ، **إبراهيم ماسلو**، الذي **ركز** على بعض الموضوعات ذات الصبغة الإنسانية **مثل** : تحقيق الذات ، والإبداع ، وأهداف الحياة، وجودتها والوجود الشخصي والإجتماعي، ويعتبرونها من المتغيرات **المهمة للحكم على الشخصية**.

ثالثاً: نماذج لبعض أنواع الشخصيات

1- الشخصية الطبيعية أو العادية

رغم الاختلاف **علي المحك** الذي يحدد في ضوئه الطبيعي أو العادي أن من التعريفات المقبولة لصاحب الشخصية الطبيعية ، **أنه** (ذلك الفرد الذي تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة وأنه يستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتي معين) **وذهب آخرون إلى اعتبار الشخص الطبيعي بأنه الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والعقلية السليمة، وهناك من يرى أن الشخصية الطبيعية تعني الخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية وفريق ثالث يذهب الي ان الشخصية الطبيعية هي التي تتمتع برزانة العقل والثبات الانفعالي وسعيد ونشط وليس في حرب مع نفسه أو غيره**

2-

الشخصية الإنطوائية

لا توجد شخصية منطوية انطواء كاملا ، **كما لا توجد** أخرى مبسطة انبساطا كاملا، **إنما** الشخصيات على متصل الانطواء - الانبساط تمتلك من هذه الخصائص وتلك **ومن أهم ما يصف به الشخص الأنطوائى هو:**

أ - **يميل إلى الانعزال** والوحدة و تحاشيه للتواصل الاجتماعى

ب - **يميل إلى التأمل منفردا** بما يشبه أحلام اليقظة

ج - **قليل الاهتمام بالنواحي المادية**، وتغلب عليه الاعتبارات النظرية والمثالية

د - **حساس المزاج** لذلك تجده سريع الانفعال

3- الشخصية الهستيرية

من أكثر الصفات ورودا في الشخصية الهستيرية هي

- أ - حب الذات والاهتمام بها .
- ب - حب الظهور ومحاولة جذب انتباه واهتمام الآخرين
- ج - التواكل على الآخرين في المسؤولية .
- د - القابلية الشديدة للإيحاء والتأثر بالآخرين.
- هـ - القابلية للمبالغة والكذب والتمثيل
- و - أنفعالاتهم طفولية وسريعة التقلب وتتسم بالسطحية

4- الشخصية السيكوباتية

الشخصية السيكوباتية شخصية ضد مجتمعية ، لايتصرف بارادة واعية وكاملة

ويمكن تلخيص أهم صفات ومعالم الشخصية السيكوباتية في

- أ - ظهور اضطراب السلوك في سن مبكرة وإتخاذ هذا الاضطراب اتجاها مؤذيا أو مضادا للمجتمع.
- ب - الاندفاع الخارج عن السيطرة الإرادية.
- ج - استجابته لوسائل الشدة أو اللين.
- د - عدم النضج العاطفي ،
- و - النقص في الحكم على الأمور، مع توفر بعض الاتجاهات للانحراف السلبي.

5- الشخصية الدونية

يعد النقص مركب نفسى لاشعورى يرجع إلى العديد من العوامل النفسية، ومن أهم صفاتها:

- أ - يعاني من عجز دائم في تلبية التزاماته ومناشطه الحياتية.
- ب - يتخذ مرتبة أدنى في التعامل مع الغير.
- ج - يقتنع دائما بأن يكون في وضع الخنوع والخضوع والاستسلام.
- د - يفتقر للشعور بالثقة والاستقلالية.
- هـ - يرضى بالأدوار الهامشية في الحياة.

4- الشخصية المبدعة

من أهم خصائص الشخصية المبدعة:

- أ - يتسم بالمنهج العلمي في التفكير ويبتعد عن التفكير الخرافي .
- ب - يلفت انتباهه ما لا يلفت انتباه الشخص العادي.
- ج - دائم التفكير في مشاكل وقضايا قد لا يفكر فيها الشخص العادي.
- د - تتسم حلوله للقضايا والمشاكل بالحدائة وغير التقليدية.
- هـ - يمكنه أن يعطي حولا متعددة وجادة وذات عمق للمشكلة الواحدة.
- ز - غالبا ما يتسم بارتفاع نسبة الذكاء عن العاديين.

الفصل الثاني : الاتجاهات والقيم

تعتبر الاتجاهات **Attitudes** بناء **معرفيا افتراضيا** يعكس تنظيما لآراء الفرد ومعتقداته وسلوكه، ونظرا لأهمية الاتجاهات فى توجيه ودفع السلوك فقد لقيت قدرا كبيرا من الدراسة والتجريب، **فكل** تغير أو تقدم اجتماعى يتطلب أيضاً وعيا بما يسبب تغيير الاتجاهات وأى هذه العوامل تقاوم هذا التغيير.

أولا : تعريف الاتجاه

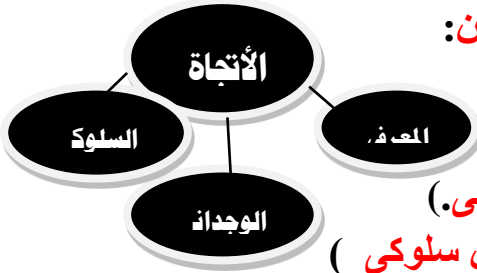
إن الاتجاه تركيب عقلى نفسى أحدثته الخبرة ، وهو تركيب يتميز بالثبات والاستقرار النسبى يوجه سلوك الأفراد قريبا من أو بعيدا عن عنصر من عناصر البيئة ومن أمثلة الاتجاه **حب فرد لتخصص معين أو كراهيته لتخصص آخر**

ثانيا : مكونات الاتجاه

الاتجاه يتكون من ثلاثة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض لتعطى الشكل العام للاتجاه،

1- المكون المعرفى	2- المكون الانفعالى	3- المكون السلوكى
ويشتمل على معتقدات الفرد وأفكاره وتصوراتهِ ومعلوماتهِ نحو موضوع الاتجاه وهى تسهيم فى كيفية تكوين اتجاهاتنا سلبيا أو إيجابياً نحو الموضوعات مرغوبة أو غير مرغوبة مثال: نسق المعتقدات حول تدخين السجائر يقصد به مجموعة المعتقدات التى توجد لدى الفرد حول هذا الموضوع والتى ينتظم من خلالها سلوكه.	ويشير إلى مشاعر الفرد وانفعالاته نحو موضوع معين فالاتجاهات تنطوى على شحنات انفعالية معينة؛ إذ ينزع الافراد أن يكون لهم استجابة أنفعالية معينة تجاه اشخاص أو موضوعات من حب أو كراهية ويعتبر هذا الجانب أكثرهم ثباتا وعدم التغير	تحمل الاتجاهات معها ميلا أو نزوعا للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين ، فإذا أعجبنا شيء، أو شخص، أو جماعة، أو موضوع معين فقد نسلك بما يتيح لنا أن نسانده أو نؤيده أو نقرب منه بشكل ما.

بالرجوع الي مثال التدخين نجد أن:



المكونات الثلاثة للاتجاه:-

- أ - اعتقاد الفرد بأن التدخين ضار بالصحة (مكون معرفي)
 ب - كراهية الفرد لرائحة التدخين والمدخنين (مكون وجداني)
 ج - الابتعاد عن المدخنين أو محاولة منعهم من التدخين (مكون سلوكي)

ثالثا : أهمية دراسة الاتجاهات

تمثل الاتجاهات أحد أهم موضوعات علم النفس الاجتماعي وذلك لما لها من تأثير في توجيه سلوك الفرد ، ويعتبر **هربرت سبينسر** (Spencer , 1862) أول من استخدم هذا المفهوم ، "ويرجع انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامة إلى عدة أسباب منها:

- 1- تتسم الاتجاهات **بالثبات النسبي** ، فأحكام الفرد عن الموضوعات والقضايا التي تهمة ثابتة نسبيا.
- 2- أنها **متعلمة ومكتسبة** ، وبالتالي يمكن تغييرها وتطوير برامج لتدعيم الاتجاهات المرغوبة
- 3- **تحديد الاتجاهات للكيفية** التي يستجيب بها الافراد لمواقف الخبرة التي يمرون بها.
- 4- **إمكانية التنبؤ** من خلال المعرفة باتجاهات الافراد وبسلوكهم في المواقف المختلفة.
- 5- تساهم الاتجاهات في رسم حدود الصلة بين قيم المجتمع وتوجهات الافراد .

رابعا : خصائص الاتجاهات

- 1- الاتجاهات **مكتسبة ومتعلمة** ، وليست وراثية
- 2- الاتجاهات **تتكون وترتبط** بمثيرات ومواقف اجتماعية ، ويشترك عدد من الافراد أو الجماعات فيها.
- 3- الاتجاهات **لا تتكون في فراغ** ولكنها تتضمن دائما علاقة بين فرد ، وموضوع من موضوعات البيئة
- 4- **الاتجاهات تتعدد ، وتختلف** حسب المثيرات التي ترتبط بها.
- 5- يتضمن الاتجاه عنصر **عقلي** يعبر عن معتقدات الفرد أو معرفته العقلية عن موضوع الاتجاه
- 6- يتضمن الاتجاه عنصر **أنفعالي** يعبر عن تقييم الفرد ، ومدى حبه ، أو استجابته الانفعالية لموضوع الاتجاه.
- 7- يتضمن الاتجاه عنصر **سلوكي** يعبر عن سلوك الفرد الظاهر الموجه نحو موضوع الاتجاه
- 8- الاتجاهات **تعتبر نتاجا للخبرة السابقة** ، وترتبط بالسلوك الحاضر ، وتشير إلى السلوك في المستقبل.

خامسا : وظائف الاتجاهات

- 1- **تحدد طريق السلوك وتفسره.**
- 2- **تنظم العمليات الدافعية والانفعالية والإدراكية المعرفية حول بعض النواحي الموجودة فى المجال الذى يعيش فيه الفرد.**
- 3- **تنعكس فى سلوك الفرد فى أقواله، وأفعاله، وتفاعله مع الآخرين فى الجماعات المختلفة، وفى الثقافة التى يعيش فيها.**
- 4- **تيسر للفرد القدرة على اتخاذ القرارات فى المواقف النفسية المتعددة فى شئ من الاتساق، والتوحد دون تردد أو تفكير فى كل موقف**
- 5- **تبلور وتوضح صورة العلاقة بين الفرد، وبين عالمه الاجتماعى.**
- 6- **توجه استجابات الفرد للأشخاص، والأشياء، والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.**
- 7- **تساعد الفرد على أن يشعر، ويدرك، ويفكر بطريقة محددة أيزاء موضوعات البيئة الاجتماعية.**
- 8- **تعبر عن مسايرة الفرد لما يسود مجتمعه من معايير، وقيم، ومعتقدات.**

سادسا : تغير الاتجاهات

علي الرغم من أن الاتجاهات ثابتة نسبيا، وتقاوم التغير، إلا أنها **عرضه للتعديل والتغير، نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد، ومتغيرات البيئة، وتعتمد بعض أساليب تغيير الاتجاهات علي الجانب المعرفي،** وتنطوي علي استخدام الحجج المنطقية، وشرح المعلومات، والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه، **كما تعتمد بعض الأساليب الأخرى علي الجانب الانفعالي،**

ويوصي علماء النفس عموما،

بأتباع استراتيجيات تدريجية فى تغيير الاتجاهات، وتوفير مناخ تسامحي يتم فيه التغيير،

وكلما كان الفرد أكثر إطمئنانا كانت اتجاهاته أكثر مرونة وقابلية للتغير.

2- أهم العوامل التي تجعل تغيير الاتجاهات أمراً صعباً

- أ - **قوة الاتجاه** القديم ورسوخه.
- ب - **الجمود الفكري** ، وصلابة الرأي عند الأفراد
- ج - مصاحبة الانفعال الشديد للاتجاه، وتحوله إلى تعصب يعمى الأعين، ويصم الآذان.
- د - إدراك الاتجاه الجديد على أنه **تهديد للذات**.
- هـ - محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد.
- و - **الدوافع القوية** عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الاتجاهات.
- ز - **حيل الدفاع** تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القائمة وتقاوم تغييرها

1- أهم العوامل التي تساعد على إحداث تغيير في الاتجاهات

- أ - **ضعف** الاتجاه وعدم رسوخه.
- ب - **وجود اتجاهات متوازية** أو متساوية في قوتها بحيث يمكن ترجيح أحدهما على باقى الاتجاهات.
- ج - **وجود خبرات** مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه.
- د - **سطحية** أو هامشية الاتجاه

القيم

لكل فرد نظام قيمي هرمي، يحكم سلوكه، ويعكس بشكل أو آخر حاجاته وأهتماماته، والنظام الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه.

أولاً : تعريف القيم

في اللغة : تعنى قيمة الشئ ، وقدره أو ثمنه ، وإن كانت القيمة أعم من الثمن ، لأن الثمن هو مايقدر من مال عوضاً للشئ عند البيع ، أما القيمة فتعني كل ما هو جدير بأهتمام الشخص وعنايته لأعتبارات اجتماعية، أو إقتصادية، أو أخلاقية، أو دينية، أو جمالية، أو نفسية .
وسوف **نميز بين إطارين أساسيين لمفهوم القيمة**،

الإطار الأول:

هو الإطار **الاجتماعي** العام الذى يشير إلى ترتيب الأولويات وفقاً للمعايير الاجتماعية.

أما الإطار الثانى :

فهو الإطار **النفسى** ، الذى يشير إلى ترتيب أولويات وتفضيلات الفرد.

ثانيا : خصائص القيم

- 1- القيم أكثر **عمومية** وتجريدا وشمولا من الاتجاهات.
مثال: موقف الفرد من دراسة علم الجغرافيا ، يحدد (**اتجاهه**) نحو موضوعات هذا العلم بالذات، أما موقفه من العلم وأثره في تطوير الحياه المجتمعية، فيحدد (**القيمة**) العلمية التي يتبناها هذا الفرد
- 2- القيم **أكثر ثباتا** من الاتجاهات وأقل قابلية للتغيير منها.
- 3- القيم تنطوي عادة علي **جانب تفضيلي وأخلاقي**، في حين يمكن أن تكون الاتجاهات سلبية.

ثالثا : أكتساب القيم

إن القيم نتاج لعمليات التعلم ، فقد يكتسب الفرد قيمه كما يكتسب أنماط سلوكه الأخرى **بالملاحظة والتقليد**، وينطبق عليها في هذه الحالة ماينطبق علي أشكال التعلم الاجتماعي الأخرى والنتيجة من تفاعل الفرد مع متغيرات بيئته؛ **فالكثير** من الأولاد، وبخاصة حديثي السن منهم **يقبلون** بوجهات نظر آبائهم، أو الأشخاص المهمين في بيئتهم، **وقد يكتسب** الفرد بعض قيمه نتيجة مبادئ التعلم الشرطي وأثر عمليات التعزيز، والعقاب في اكتساب بعض القيم دون الأخرى، حيث يعمل التعزيز علي تقوية السلوك القيمي المرغوب فيه، **في حين** يؤدي العقاب إلي انطفاء أو كف السلوك غير المرغوب فيه.

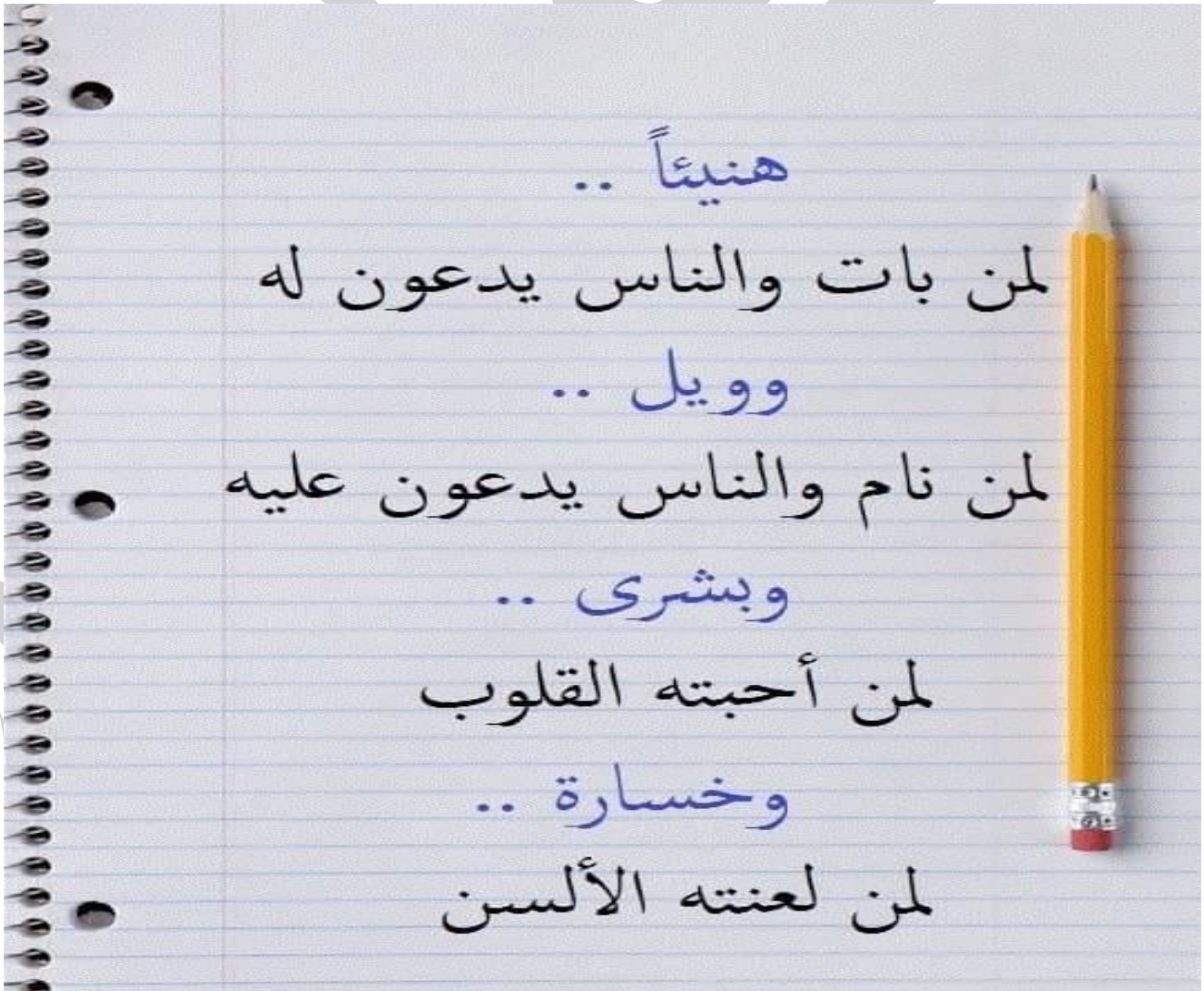
رابعا :العوامل التي تؤثر في القيم

لما كانت القيم نتاجا للتعلم، فلا بد أن تتأثر بالعوامل التي تؤثر في أشكال التعلم الأخرى الأمر الذي يبيح الاستنتاج القائل بأن تباين الافراد في قيمهم **نتيجة** تباينهم في العديد من العوامل، (كالسن والقدرات والخبرات التعليمية، والوضع الاقتصادي الاجتماعي، والخلفية والثقافية،) وقد بينت بعض الدراسات أن **الخبرات المدرسية** تؤثر فعلا في (تشكيل، أو تغيير أو تعديل القيم) ذات العلاقة بالعمل المدرسي، ومفهوم الذات، أولعلاقات الاجتماعية، وبعض جوانب السلوك الأخلاقي.

خامسا : دور التنشئة الاجتماعية وتشكيل القيم لدى الفرد

تؤدى الأسرة دورا هاما فى تحديد دلالات الأشياء والأحداث والأشخاص وما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والدوافع، **مثل** دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز ، أو المنافسة ... الخ

فخصال الطفل الوراثية والعقلية تشكل أسلوب تفاعله مع الخبرات والأحداث التى يتعرض لها فى الأسرة، والبيئة الاجتماعية المحيطة ، **وهذه الخصال الفردية** هى أساس الفروق الفردية بين الأشخاص ، **لأنها تشكل** لديه نمطاً فريداً فى الاستجابات التى تؤثر على المحيطين به ، كما تتأثر بهم ، **ويترتب على هذا التفاعل بين الخصال الفريدة للشخص نمط فريد من ترتيب** الأهمية لدوافعه وحاجاته واهتماماته ، وهى التى تمثل نسقه القيمى .



الفصل الثالث

أساليب التوافق

يقصد بالتوافق أو التكيف هو الملائمة بين الفرد وبين البيئة والظروف الطبيعية والاجتماعية التي يعيش فيها (وهو مستمد من علم البيولوجيا واكد عليه علم النفس).

أولاً : تعريف التوافق

يتضمن التوافق كما يستخدم في علم النفس معنيين رئيسيين هما :

(1) **المعنى الأول:** تعديل سلوك الفرد بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة في البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة به ويلعب التعلم الدور الحاسم في هذا الصدد .

(2) **المعنى الثاني:** تعديل البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة بالفرد بحيث تصبح أكثر قابلية لإشباع دوافعه وأهدافه.

ويمكن القول أن عملية التوافق تعمل في الاتجاهين معا:

(1) إذا كانت البيئة على درجة من التغير والتجدد والتنوع ، هذا يتطلب أن يكون الشخص لديه مرونة تسمح له بتغير سلوكه

(وهذا التوافق بالمعنى الأول)

(2) إذا كانت دوافع الفرد وأهدافه على درجة من التغير والتجدد والتنوع هذا يتطلب أن يقوم الشخص بتغير البيئة للتوافق مع أهدافه بنفسه أو بمساعدة الآخرين

(وهذا التوافق بالمعنى الثاني)

ثانيا: أنواع التوافق

(1) التوافق النفسي (الشخصي)	(2) التوافق الاجتماعي
<p>ويقصد به المواءمة بين الشخص وذاته.</p> <p>(1) يعنى ذلك أن يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية نحو الذات</p> <p>(2) يرتبط التوافق النفسي بمدى إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته الفردية وتحقيق أهدافه الشخصية.</p>	<p>ويقصد به المواءمة بين الشخص والبيئة أو غيره من الناس</p> <p>(1) يشمل جميع المجالات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد كالأسرة والمدرسة والمهنة.</p> <p>(2) يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى إشباع الدوافع والحاجات الاجتماعية .</p>

ثالثا : الأحباط والصراع والقلق

1-الأحباط

يحدث الأحباط عند وجود عائق أو عقبة تحول بين الفرد وبين أشباع دافع

أو تحقيق هدف يرغب في تحقيقه

فالإحباط .. هو الشعور الذي ينتاب الفرد عندما يوجد ما يحول بينه وبين تحقيقه هدف يرغب في تحقيقه

أو... هو الحالة الأنفعالية والدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه، مثل مشاعر الفشل، والضيق، والتبرم، والاكتئاب.

العوامل التي تؤدي للإحباط

أ-عوامل خاصة بالفرد

- وجود **جوانب قصور** أو عدم كفاية في الفرد نفسه، أو **نقص** قدرات معينة ، أو **نقص** خصائص نفسية معينة كالقدرة على التحكم في النفس ، أو التي تعوق الفرد عن تحقيق أهداف معينة . **فليس** كل شخص يمكنه أن يصبح موسيقيا بارعا لمجرد أنه اراد ذلك **وكلما ازداد** بعد الهدف عن الفرد وعن إمكانياته **فإن** الإحباط يكون هو النتيجة الطبيعية.

ب-عوامل خاصة بالبيئة

يعود الإحباط إلى ظروف وعوائق **ترتبط بالبيئة** التي يعيش فيها الفرد، أكثر من ارتباطها بالفرد ذاته والوضاء التي تمنعنا من التركيز، **كالمعاناة الاقتصادية** التي تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه، أو **البيئة الاجتماعية** التي تضع كثيرا من العقبات أمام الفرد، **مثل القيود** التي يفرضها الآخرون، **وهناك** ما يفرضه الوالدان، كما أن هناك ظروف تحول دون إشباع حاجات الفرد للأمن والحب والانتماء **مثل وفاة أحد الوالدين** أو كليهما وغيرهما من الظروف التي قد تؤدي إلى الإحباط.

2- الصراع

حاله انفعاليه دافعية غير ساره قوامها **الشعور بالحيرة** والتردد والضيق والقلق، تصيب الفرد عندما **تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية** بشأن بعض دوافعه و أهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها، أو المواقف التي يواجهها، فيعجز عن اتخاذ وجهة معينة أو الوصول إلى حل محدد.

أ- أنواع الصراع

1- صراع الأقدام الأقدام

"يحدث عندما يحاول الفرد الاختيار بين **هدفين كلاهما جذاب**"
مثال:

الاختيار بين وظيفتين جيدتين. الاختيار بين عريسين ولا يستمر الصراع بل ينتهي بمجرد الاختيار أما إذا طال فهذا لوجود خبرة سابقة سلبية تؤدي للتردد في اتخاذ القرار

2- صراع الأحجام الأحجام

"يحدث عندما يحاول المرء الاختيار بين **هدفين كلاهما منفرد وغير جذاب**"
مثال:

حيرة المريض بين تناول الدواء المر أو استمرار المرض (الزواج الفاشل) بين استمرارية وبين الطلاق وهذا الصراع أكثر صعوبة في حسمه لتذبذب أصحابه بين البديلين المنفرين

3- صراع الأقدام الأحجام

يحدث عندما يكون الهدف **الواحد جذابا ومنفردا في وقت واحد**"
مثال:

حب الفرد تناول الحلوي وخوفه من ألم الاسنان أو السمنه

نتائج الأحباط والصراع

يرتبط الإحباط والصراع بحالات انفعالية غير سارة كالقلق والتوتر والغضب، إلا أن هذه النتائج تعتمد على مجموعة من العوامل هي:-

1- نوع العائق	تتوقف علي نوع العائق الذي يتعرض له الفرد فطريقة الاستجابة لصراع خلقى (كالغش في الامتحانات) ومايصاحبه من شعور بالذنب ، تختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادي (كنقص الدخل) حين يبحث المرء عن عمل إضافي مثلاً لزيادة دخله.
2- الخبرة السابقة	تؤثر خبرة الشخص السابقة في التعامل مع مواقف الإحباط والصراع في تحديد نمط استجابته في الموقف الحاضر، مثال فحبرات الفشل السابق قد تؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر، أما إذا كان المرء قد تعرض في الماضي لخبرات نجاح في التغلب على العوائق فإنه قد يشعر عند مواجهة الموقف بالثقة بالنفس ويتسم بالمصابرة
3- تفسير الشخص للموقف	تتوقف درجة شدة العائق وخطره على مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية ، وعلى درجة تقدير الشخص لذاته من ناحية أخرى ، مثال : فالفشل في الامتحان قد يفسره أحد الطلاب بأنه عائق مؤقت إذا كان تقديره لذاته مرتفعاً، أما الطالب الذي يقدر ذاته تقديراً منخفضاً فإنه قد يبالغ في تفسير هذا الحدث ويعتبره خطراً يهدده، ويشعره بأنه غير جدير بالنجاح ويؤدي به ذلك إلى فقدان الثقة بالنفس
4- طبيعة الدافع	تأثر طبيعة الدافع في نوع الاستجابة الناتجة عن الفرد فإذا كان الدافع ثانوياً فإن الشخص لا يستجيب إلا بشعور خفيف بالضيق أما إذا كان الدافع أساسياً فإن التوتر الذي يصاحب تعويقه يكون طويل الأمد.
5- إمكانات إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف	- يتوقف الاثر الناتج عن الاحباط والصراع علي الامكانيات المتاحة لإشباع دوافع الفرد أو تحقيق هدفه - الدافع الذي يمكن إشباعه بطرق متعددة والهدف الذي يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة قلما ينشأ عنهما مشكلات توافق

3- القلق

يتصف القلق كخبرة ذاتية للفرد بمشاعر الخوف وتوقع المصائب، والشر كالموت، أو المرض، أو الحوادث، وقلة الحيلة، وعدم التيقن دون أن يكون هناك سبب موضوعى ، **لذلك فأن القلق يختلف عن الخوف** فى أن **الخوف** شعورى وله مصدر خارجى معروف (الخوف من الحيوانات ، الخوف من الظلام ، الخوف من طبيب الأسنان) أما **القلق** فهو لا شعورى وداخلى، وأسبابه غالباً غير واضحة.

أ- تعريف القلق

"حالة من **التوتر** الشامل المستمر ،يتوقع فيها الفرد خطراً ، وتهديدا واقعيا، أو رمزيا مصحوبا بأعراض جسمية وفسولوجية وانفعالية ومعرفية."

ب- مظاهر القلق

من الناحية المعرفية	من الناحية الأنفعالية	من الناحية الجسمية والفسولوجية
فإنه يسبق القلق ويتزامن معه إدراك وتوقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد	عدم القدرة على التركيز والإجهاد والتعب دون مبرر كما قد توجد من علامات أخرى مميزة مثل : برودة الأطراف والأرق	يظهر القلق متمثلاً فى شكل أعراض مثل : ضربات القلب، واضطراب المعدة، أو الإسهال، وكثرة التبول، وكثرة إفراز العرق.

ج- مستويات القلق

توجد ثلاثة مستويات للقلق، وهي : -

القلق المرتفع	القلق المنخفض	القلق فى صورته المعتدلة
يؤدى ارتفاع مستوى القلق إلى عصبية واستثارة، وخفض للوظائف المعرفية ، ومن أهمها القدرة على التفكير، والقدرة على اتخاذ القرارات كما يؤدى إلى شعور دائم بعدم الكفاية، والعجز، وقلة الحيلة، وعدم القدرة على البت فى الأمور	ويؤدى إلى شعور صاحبه باللامبالاة، والكسل، والاهمال، وعدم الرغبة فى الانجاز.	هو قلق دافعي وميسر وصحي إذ يؤدى إلى حل المشكلات، والإبداع، ويسهل عمليات التعلم، والتوافق.

الفصل الرابع

أساليب حل الصراعات ومواجهة الأحباطات

أولاً: الأساليب المباشرة

يستطيع معظم الناس التغلب على مواقف الإحباط والصراع وما ينشأ عنها من عدم توافق بالجوء إلى الأساليب المباشرة ، والتي تستخدم فى حل مشكلات التوافق حلاً حاسماً ونهائى وأهم هذه الطرق ما يأتى :

الشرح والتوضيح	الاسلوب المباشر
<p>إن أول طريق مباشرة للتغلب على مواقف الإحباط والصراع وما يتضمنه من عوائق تحول دون إشباع الدوافع أو الوصول إلى الأهداف هى القيام بعمل جدى، ومضاعفة الجهد لازالة هذه العوائق، مثال : الطالب الذى يرسب فى الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده فى استذكار دروسه حتى ينجح فى الامتحان عند إعادته ويتفوق فيه.</p>	<p>1- بذل الجهد لازالة العائق والوصول إلى الهدف</p>
<p>إذا وجد الشخص أن الطريقة التى يستخدمها للوصول إلى الهدف لا تؤدى إلى ذلك بالرغم مما يبذله من جهد ونشاط؛ فإنه يبدأ فى البحث عن طريقة أخرى تؤدى إلى ذلك ، فالتألب فى المثال: السابق قد يلجأ إلى تغيير عاداته كالإستذكار وهذه الطريقة لا تصلح إلا إذا كان العائق خارجياً أو كان ناجماً عن عيوب شخصية يمكن تفاديها وعلاجها</p>	<p>2- البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف</p>
<p>إذا فشل الشخص فى التغلب على الإحباط والصراع والوصول إلى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه قد يلجأ إلى طريقة ثالثة وهى تغيير الهدف نفسه ، وإحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه محله ، وتتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد فى إشباع الدافع أو الحاجة ، مثال لنفرض أنك كنت تتهىأ للعب كرة قدم؛ فأمرت السماء واضطرت إلى البقاء فى المنزل ، وأخذت تشاهد التلفزيون ، فإذا كان هدفك من لعب كرة القدم مرتبطاً برغبتك فى التسلية وقضاء وقت الفراغ فإن الهدف البديل (وهو مشاهدة التلفزيون) يمكن أن يشبع هذه الحاجة ، أما إذا كان لعب كرة القدم هدفاً للحاجة إلى التقدير فإن مشاهدة التلفزيون لن تكون هدفاً بديلاً.</p>	<p>3- أستبدال الهدف بغيره</p>

4 - استخدام أسلوب حل المشكلة

يمكن للشخص الذي يعاني من خبرة الإحباط أو الصراع أن يلجأ إلى طرق مباشرة للوصول إلى الهدف وتحقيق التوافق وهي أسلوب حل المشكلة، وتتطلب هذه **الطريقة أن** يحاول الشخص **جمع أكبر قدر** من المعلومات عن الهدف الذي يسعى إليه ، **ثم** يجرب عمليات **التحليل** المعتادة في سلوك حل المشكلة ، ويجري الوصول إلى الهدف ليتعرف على عواقبه وتوابعه ، وقد ينتهي به ذلك إلى **قبول الهدف أو التخلي عنه** .

ثانيا : الأساليب غير المباشرة

إذا فشلت الأساليب المباشرة في التغلب على الإحباط أو الصراع فإن حالة التوتر النفسى الناشئة عنهما تستمر لفترة طويلة **على نحو** يسبب للشخص كثيرا من القلق والألم والضيق ، ولذلك يلتمس الشخص بعض الطرق غير المباشرة لتخفيف حدة التوتر الناجم عن الإحباط و الصراع وهذه الأساليب غير المباشرة تتسم بأنها لا شعورية ، ويمارسها معظم الناس وتسمى **الحيل الدفاعية** ومنها :

أهم الحيل الدفاعية (الاشعورية)

1- الكبت	هو نوع من النسيان اللاشعوري يسعى المرء فيه الي أبعاد الذكريات المؤلمة والمخيفة عن دائرة الشعور وأخفائها في اللاشعور والتي تظهر فيما بعد في أحلام النوم مثال: أستبعاد الطفل لمشاعرة العدوانية تجاه ابية عندما يعنفه
2- الاعلاء (التسامي)	هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الاهداف الغير مقبولة اجتماعيا وتوجيهها الي نشاط مقبول اجتماعيا مثال 1: الدافع الجنسي ممكن التسامي من خلال بعض الانشطة الفنية مثال 2: الرغبات العدوانية ممكن ان تتسامه من خلال ممارسة الانشطة الرياضية .
3- التعويض	هو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ اليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناتج عن الاحباط وما يصاحبها من شعور بالنقص أو بالفشل وهو نوع من تغيير الاهداف مثال: 1- فشل الفرد في مجال معين يعوضه في مجال اخر- 2- الشخص ضعيف الجسم قد يلجأ الي استخدام القسوة مع الاصغر منه ومع الحيوانات

4- التبرير	هو محاولة لاشعورية لاعطاء أسباب قد تبدو مقبولة اجتماعيا أو منطقيا علي الرغم من انها غير سليمة. مثال: الطالب الذي يبرر عدم انجازه لواجباته بالمرض
5- الأذاحة (الاحلال أو النقل)	الأذاحة حيلة دفاعية يلجأ اليها الفرد لنقل الانفعالات من معانيها الاصلية غير المقبولة الي معاني أخرى بديلة تكون اكثراً قبولا لدي الشخص وقد تتخذ الأذاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين الي اشخاص اخرين. مثال: الموظف الذي يغضبه رئيسة قد ينقل غضبه الي زوجته أو ابنة.
6- الاسقاط	هو وسيلة يلجأ اليها الفرد ليلصق عيوبه أو نقائصه بالآخرين وهو وسيلة لأنكار العيوب ، ومن الاسقاط أيضا أن ينسب الشخص لشخص آخر مسئولية الافعال التي يريد أن يتبرأ منها مثال : عندما ينسب شخص الي شخص آخر مسئولية الافعال التي يود أن يتبرأ منها مثال: فالشخص الذي يشعر بالكراهية نحو شخص آخر قد يسقط ذلك عليه ويدركه علي انه يضر له العداء
7- التقمص (التوحد)	حيلة التقمص هي عكس حيلة الاسقاط ، وفيها يسعى الفرد الي خفض التوتر النفسي الناجم عن الاحباط والصراع عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتسم بها شخص آخر، أو عن طريق التوحد الوجداني مع هذا الشخص مثال: توحد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه
8- النكوص	النكوص هو ارتداد الفرد الي بعض أساليب التوافق القديمة التي كانت تشبع رغبات الشخص وتحقيق أهدافه في مرحلة سابقة من مراحل نموه علي الرغم من أنه يكون قد تعدي هذه المرحلة. مثال: عودة الطفل الي التبول اللاارادي حين يلاحظ اهتمام والديه الي شقيقة المولود حديثا، ويعتبر النكوص في هذه الحالة حيلة لاشعورية لجذب انتباه الوالدين اليه.
9- الأنكار	تظهر هذه الحيلة في صورة رفض الشخص الاعتراف بأنه في حالة احباط أو صراع. مثال : شعور التاجر بالرضا علي الرغم من أن تجارته تنهار ويكاد يفلس

مع تمنياتي بالتفوق

لا تنسوني من دعائكم

الكابتن